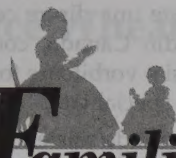


ALICE WHEATON

lertarea şi compasiunea

Curtea veche



LA CURTEA VECHE

ALICE WHEATON este una dintre cele mai apreciate femei de afaceri din Canada, consultant pe probleme de vânzari și o vorbitoare foarte căutată pentru conferințele de specialitate.

După absolvirea școlii de asistente, a lucrat șase ani ca asistentă la secția de terapie intensivă, după care și-a început cariera în afaceri. A fost prima femeie angajată în echipa de la Xerox Canada, iar după numai un an a câștigat premiul „Agentul de vânzări al anului".

În prezent, Alice Wheaton este consultant pe probleme de vânzări și performanță de vârf, cu o experiență de peste 15 ani în domeniu. Pe lista sa de clienți din ultimii zece ani se numără câteva dintre cele mai importante bănci, companii și asociații profesionale din Canada, între care: Bank of Montreal, Blockbuster Video, Enmax, Great West Kenworth, Hunt Insurance, Mount Royal College, National Bank, The Bank of Nova Scotia, Toronto Dominion Bank, TransAlta Corporation, United Farmers of Alberta, Western Union Insurance etc.

Este autoarea a trei cărți și a peste 50 de articole apărute în jurnale de afaceri și psihologie. Principala sa arie de preocupări se concentrează în jurul depășirii temerilor și câștigării încrederii personale, pe care le consideră a fi instrumentele-cheie în obținerea succesului.

Alice Wheaton

Iertarea și COMPASIUNEA

Cum să-ți păstrezi liniștea sufletească

Traducere din limba engleză de
LAVINIA ONCICĂ

Curtea veche

BUCUREȘTI, 2006

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale
WHEATON, ALICE
Ietarea și compasiunea: cum să-ți păstrezi liniștea sufletească/
Alice Wheaton
trad.: Lavinia Oncică
București: Curtea Veche Publishing, 2006
192 p.; 20 cm (Familia la Curtea Veche)
Tit. orig. (eng.): *Forgive and Forget.*
Strategies for Peace of Mind
ISBN 973-669-198-5

Lavinia Oncică (trad.)

159.923.2

Coperta: Némethi András Barna
Ilustrația copertei și a semnului de carte:
Max Ernst, *Au premier mot limpide* (detalii)

ALICE WHEATON
FORGIVE AND FORGET
Strategies for Peace of Mind

Copyright © 2003 Alice Wheaton
All rights reserved.

© Curtea Veche Publishing, 2006,
pentru prezenta versiune în limba română

ISBN 973-669-198-5

Dedicație

Aș vrea să dedic această carte unor oameni care au avut un impact profund asupra vieții mele. Mama, răposata Jane Wheaton, a pus accentul pe educația mea și pe studiile mele. A fost un protector de temut și îi sunt recunoscătoare pentru aceasta; vai de cei care s-ar fi pus între ea și copiii ei! Dragul meu tată, Newton Wheaton, continuă să mă încurajeze prin discuțiile noastre săptămânale. Este cea mai iertătoare persoană pe care o cunosc, îi acceptă pe ceilalți așa cum sunt. Spiritul vesel și bogat se răsfrânge asupra figurii și acțiunilor sale pentru binele familiei și al comunității. A modelat iubirea necondiționată, acceptarea oamenilor așa cum sunt, iertarea și încrederea completă în univers. Fratele meu, răposatul Earl Wheaton, m-a învățat cum să-mi susțin ideile, să fiu mai hotărâtă decât eram în acea perioadă. Fratele meu, Lloyd Wheaton, a fost eroul copilăriei mele. M-a învățat să înot, să patinez, să pescuiesc! Și acum îmi mai aduc aminte cum ne întorceam de la pescuit cu o prăjină din bambus și o prețioasă captură de păstrăvi. Mai mult decât atât, el mi-a oferit o parte din inspirația necesară pentru a scrie această carte. Îmi exprim recunoștința pentru întreaga mea familie, pentru rolul pe care l-a avut în viața mea.

Familia de origine are un mare impact asupra modului în care percepem și reacționăm la ceea ce ne înconjoară; același efect îl au asupra noastră cei pe care-i cunoaștem datorită șansei. L-am cunoscut pe George Addair din

Phoenix, Arizona, când am participat la sesiunea de lucrări numită Omega Vector, pe care acesta o dezvoltase de-a lungul a douăzeci de ani.

Acest program este oferit gratis și este condus de voluntari.

Obișnuiam să glumesc în legătură cu aceasta spunând că îmi *strângeam informații pentru a porni în cursă!* George este o persoană care a avut cel mai mare impact asupra abilității mele de a-mi trăi viața în termenii impuși de aceasta, cu integritate și eleganță. Multe din conceptele prezentate în această carte își au originea în conversațiile sau în orele de curs cu George. O dovadă vie că sunt eficiente este faptul că le țin minte și le folosesc chiar și după aproape douăzeci de ani. De exemplu, conceptul de comportament defensiv ca rezultat al problemelor de viață a fost doar unul dintre conceptele provocatoare prezentate de el. Mi-a oferit soluții concrete pentru a-mi rezolva problemele emoționale și îi mulțumesc din suflet. Viața mea a fost mai ușoară datorită lui și învățăturilor sale. *Această carte este un exemplu de cum se pornește cursa!*

Alice Wheaton
Calgary, Alberta
August 2003

Mulțumiri

Câțiva îngeri m-au ajutat și cu redactarea și organizarea acestei cărți. Prima persoană căreia aș dori să-i mulțumesc este Peggy Wall. Nu numai că a citit, recitit, redactat și mi-a oferit sugestii foarte bune, dar a și cooptat un membru al clubului său de literatură să facă același lucru. Ca o bună prietenă, m-a încurajat și mai mult, insistând să fie prima persoană care să aibă cartea. Aș dori să-i mulțumesc lui Susan Lorimar pentru faptul că s-a oferit să-mi editeze cartea, un autor pe care nu-l cunoaște; acest lucru încă mă mai uimește. Cindy La Valley s-a transformat din participant la seminarul meu într-un înger editor. La câteva zile după seminar m-a sunat și m-a întrebat dacă scriam vreo altă carte și s-a oferit să o editeze, în timp ce aștepta să dea naștere unui copil! Roxanne Wheaton m-a ajutat, de asemenea, citind manuscrisul și identificând câteva greșeli care scăpaseră numeroaselor mele recitiri.

Roger Breault m-a încurajat atunci când aveam mai multă nevoie. După ce a citit prima variantă, care era doar ceva mai mult decât o schiță, mi-a trimis-o înapoi cu un mesaj deasupra textului spunând: *De-abia aștept să citesc varianta finală!*

Lista cu oamenii cărora aș dori să le mulțumesc o include și pe Lisbeth Corbier. Compania ei *Ordine Acasă și la Birou* îmi creează o senzație de confort atunci când totul pare haotic. Aș vrea, de asemenea, să-i mulțumesc

Clarei Hornby care a luat mai mult de două sute de pagini scrise de mână și le-a dactilografiat. Harvey Sayles este cu adevărat un spiriduș în computere, iar computerul meu este dependent de el.

Vreau să-i mulțumesc fiului meu adolescent, Lloyd Worth, pentru inteligența și stilul lui cu care a reușit să-mi descrie munca pe care o îndeplinesc. El este aerul pe care îl respir, iar inima mea este mai vulnerabilă și mai deschisă datorită lui.

Toți autorii ar trebui fie norocoși și să-l aibă pe Jeremy Drought ca designer. Am ajuns să mă bazez pe el nu numai în problemele de punere în pagină sau de design ale cărții. Îmi înțelege viziunea și scopurile pe termen lung și mă ajută să-mi planific ceea ce public în funcție de acestea.

Laura Ballerini a proiectat prima copertă a cărții și a avut mare răbdare cu numeroasele mele sugestii și schimbări. Se poartă extrem de elegant atunci când își coordonează proiectele.

Se povestește că Ben Franklin a spus: *Cei înțelepți vor învăța din propriile lor experiențe, iar cei inteligenți vor învăța de la altcineva!* Dr. Alan Weiss, de la Summit Consulting, Rhode Island, a fost întotdeauna dispus să mă ajute să devin mai înțeleaptă și mai inteligentă, sfătuindu-mă pe baza vastelor sale cunoștințe, dobândite de-a lungul anilor de consiliere și a celor peste douăzeci de cărți best-sellers, inclusiv *Consilierul de un milion de dolari*. Îi sunt recunoscătoare pentru faptul că este atât de generos cu sfaturile și experiența sa.

În cele din urmă, le mulțumesc pisicilor mele, Casey, Clarence, Sophie și Retro. Casey are acum douăzeci de ani și abia mai poate merge, așa că nu mai doarme pe tastatura mea. Nici nu se mai amestecă în scrisul meu, oferindu-mi pauze binemeritate, așa cum obișnuia să o facă. Celelalte pisici concurează pentru pătura de pe

biroul meu, în fața ferestrei. Prezența lor mă liniștește și îmi este de mare sprijin.

Când inspirația mă lasă puțin să aștept, iau o pauză și îmi petrec timpul cu ele. Când mă întorc la scris, încep să-mi vină în minte toate ideile de care am nevoie.

Cuvânt înainte

Felicitări, Alice, ai scris o carte ce este o sursă de inspirație pentru toți, o carte care dezbate o problemă fundamentală în lume. Pacea și iertarea sunt două elemente adesea trecute cu vederea atunci când vorbim despre succes și progres.

Pacea și iertarea sunt piesele de rezistență ale liniștii sufletești. Ca să putem beneficia de liniște sufletească, trebuie să oferim și să acceptăm iertarea, ce trece înaintea înțelegerii. Preceptele subliniate în cartea ta scot clar în evidență modul în care oamenii pot ajunge la adevărata liniște sufletească. Mă bazez pe forța pe care mi-a dat-o Iisus Hristos de a-mi ierta și apoi de a-mi iubi dușmanii, așa cum Domnul mă iartă și mă iubește pe mine. Cred că trăiesc această liniște sufletească pentru că Dumnezeu mi-a schimbat inima.

Meriți aplauze pentru această carte. Iertarea și pacea sunt prezentate ca superioare bunurilor materiale. Lumea va fi mult mai bună după ce noi toți vom fi citit cartea ta și vom încerca sincer să oferim și să acceptăm iertarea, care trece înaintea înțelegerii.

Kim Phuc, Fondatoare a
Fundației Internaționale Kim
30 martie 2004

Fundația KIM

Conceptul Fundației Kim a fost inspirat de către Kim Phuc — victimă inocentă a războiului din Vietnam. Pe 8 iunie 1972, satul în care locuia Kim, Trang Bang, a fost atacat de avioane sud-vietnameze, care, din greșeală, au aruncat napalm peste o pagodă budistă dintr-o zonă unde nord-vietnamezii obișnuiau să se infiltreze. În timp ce alerga să găsească adăpost, Kim a suferit arsuri grave din cauza napalmului.

Misiunea fundației lui Kim este de a ajuta copiii să-și vindece rănile și să-și recapete speranța și fericirea, prin ajutor medical și psihologic.

Fundația Kim Phuc
PO Box 31025,475 Westney Road North
Ajax., Ontario, CANADA LIT 3V2
www.kimfoundation.com

INTRODUCERE

Liniștea noastră sufletească este mai valoroasă decât bogăția sau puterea. Nici o sumă de bani nu poate cumpăra liniștea sufletească. Fără ea, sănătatea noastră fizică și psihică are de suferit.

Iertarea este un subiect la modă în zilele noastre, poate pentru că noi căutăm pacea în mijlocul haosului și al nefericirii care ne domină societatea. Iertarea, așa cum este definită în *Noul Dicționar Internațional Webster*, înseamnă „să încetezi să mai ai vreun resentiment față de o altă persoană, în urma unei nedreptăți pe care aceasta ți-a provocat-o". Așadar, opusul iertării este resentimentul. Definiția din dicționar a termenului de resentiment este „furie și rea-voință, provocate de un rău real sau imaginar". Acele rele reale sau imaginare poate că au avut loc cu câțiva ani în urmă, iar făptașul s-ar putea să nici nu-și mai amintească incidentul, totuși, purtăm în noi toată această furie, toate aceste resentimente, timp de ani întregi. Orice vindecător, fie el mistic ori medic, trebuie să-și atenționeze clienții asupra pericolelor și răului violent pe care le cauzează aceste sentimente.

Este mai ușor să ai dreptate decât să fii fericit. Atunci când avem resentimente față de alte persoane, ne justificăm și ne apărăm poziția, ne susținem *dreptatea* și ne construim o nișă de superioritate pentru noi înșine. Această nevoie de a avea dreptate ne barează calea spre fericire și ne menține într-o falsă siguranță. Ne consolăm cu acest sentiment de a fi, într-un anume fel, mai buni decât prietenii, familia, colegii, vecinii etc. Această stare de a avea dreptate, pe care o hrănim când ne menținem într-o asemenea poziție, însoțește constant resentimentul. Combinația mortală dintre sentimentul de a avea dreptate și resentiment este o fortăreață ce ține la distanță dragostea, pasiunea și bucuriile vieții. Această fortăreață ne împiedică inimile să primească și să împartă darurile bogate, variate și complete pe care viața poate să le ofere. Este ca și cum o brigadă de gardieni ar fi poziționată în jurul inimilor noastre, supraveghind cu atenția încordată și susținând că nu există *nimic înăuntru, nimic în afară*. Ceea ce este trist este faptul că inimile și mințile noastre au păstrat resentimente și furie timp îndelungat, ceea ce face ca această stare apărată și limitată să pară și să fie simțită ca fiind normală.

Furia de care vorbesc nu este o simplă manifestare a emoției, ci o furie profundă, perseverentă, ce însoțește, de obicei, setea de răzbunare și blamează pe cel care o resimte. Această furie cu rădăcini adânci izolează persoana care o trăiește.

Imaginați-vă o stropitoare de grădină care timp de câteva zile a fost plină numai cu apă amestecată cu o linguriță de acid de baterie. Chiar și o cantitate mică de acid, păstrată o perioadă scurtă de timp, poate provoca avarii ireparabile stropitoarei. Resentimentul, învinuirea altuia și furia provoacă un prăpăd similar asupra ființei noastre.

De ce anume avem nevoie pentru a schimba resentimentele în iertare față de celelalte persoane? Soluția

este mai ușoară decât credeți. Deși timpul poate fi diferit de la caz la caz, procesul este același. Scopul acestei cărți este să vă ofere câteva strategii practice de a vă descurca în situațiile cu mare încărcătură emoțională.

Pe lângă pacea sufletească pe care o veți simți, vor exista și alte beneficii dacă scăpați de resentimente. Haideți să ne vizualizăm inima ca pe un vas ce poate conține zece galoane de emoții. Când resentimentul, furia și teama ocupă opt galoane, mai rămân numai două galoane pentru dragoste. Rezultatele din viața noastră sunt scăzute deoarece și inima noastră are o capacitate scăzută. Nu poți umple o găleată de zece galoane cu aur și diamante, când e deja aproape plină cu nisip și pietre!

Mai mult, mulți dintre noi nu suntem mulțumiți să mergem la serviciu. În schimb, vrem să ne găsim scopul în viață și să ne îndeplinim misiunea spirituală pe pământ. Este dificil să ne imaginăm cum poate cineva cu o inimă plină de resentimente și amărăciune să ceară altora să-i perceapă misiunea în viață și să-i ofere dragoste. Trist, dar adevărat. Modul în care păstrați resentimentele în inimă și minte constituie modul în care simțiți dragostea, pacea, generozitatea și bucuria. Pentru aceia care practică iertarea, măreția vieții apare în procesul vieții înseși.

Acum, poate doriți să reflectați la viața și la atitudinea dumneavoastră, și să vă întrebați dacă este loc în inima voastră pentru a ierta ofensele din trecut și a primi mai mult din tot ce viața vrea să vă ofere. Faptul că rămâneți în portul ultimelor vestigii ale resentimentelor poate fi stânca ce vă blochează calea spre sănătate, fericire, prosperitate și dragoste.

Există patru tipuri de iertare, pe care majoritatea dintre noi vor simți nevoia să le caute de-a lungul vieții. În primul rând, ne dorim să obținem iertarea lui Dumnezeu (sau a unei alte Puteri Superioare). În al doilea rând, trebuie să-i iertăm pe ceilalți pentru ofense sau fapte

reale sau imaginare. În al treilea rând, trebuie să ne iertăm pe noi înșine pentru calea imperfectă pe care am ales-o în viață. În al patrulea rând, cel mai greu de traversat pod al iertării, trebuie să-i ajutăm pe ceilalți să ne ierte pentru că le-am greșit. Acest pas este foarte controversat, deoarece ne simțim vulnerabili. Primele trei procese ale iertării se desfășoară în intimitate. În momentul în care *ieșim în public* și cerem iertare, ne expunem la sentimente neplăcute și la situația de a fi respinși. Să cerem iertare este un pas important dacă vrem să descătușăm trecutul — ne ajută să completăm cercul. De-a lungul procesului, povara rușinii și a vinei dispare, iar încrederea în sine și în ceilalți revine.

Se tot vorbește despre puterea iertării, dar nu se aude mai nimic despre *cum* să ierți, exceptând faptul că trebuie să te rogi pentru ceilalți. Rugăciunea este o metodă puternică, dar tot apar probleme. Poate că nu suntem înclinați spre rugăciune, iar resentimentele pot persista. Poate că sunteți o persoană disperată să găsiți alinare. Procedeele prezentate în această carte vă vor oferi o alinare imediată.

Mână în mână cu iertarea merge uitarea furiei și suferințelor, fie dintr-un trecut mai îndepărtat, fie din trecutul recent. Să uiți este vital, deoarece, dacă ne amintim trecutul, înseamnă să ne redeschidem rănile și să rămânem blocați în acest trecut. Fără iertare, liniștea sufletească nu este posibilă. Fără liniște sufletească, se menține o stare de *sclavie* față de ceilalți. Această sclavie ne transformă în „victime", permițând astfel celorlalți să ne dirijeze liniștea sufletească.

Viața este prea scurtă, iar consecințele prea grave ca să ne permitem să trăim în trecut. *Atunci a fost ceva, acum este altceva* poate fi una din frazele pe care să le folosim pentru a ne scutura de trecut. Dacă medităm mereu la acele zile nefericite, păstrăm resentimentele active . Orice om captiv resentimentelor suferă de izolare emoțională,

fizică și spirituală. Prețul este prea mare doar ca să ne agățăm de amintiri urâte și de furie interioară.

Ar fi ideal să trăim în liniște sufletească; să trecem prin viață fără nevoia de a avea mijloace de apărare sau scuze. Astfel, vom fi receptivi la toate oportunitățile pe care viața ni le oferă. Dacă inima și mintea dumneavoastră au o capacitate emoțională de zece galoane, lăsați-le să se umple cu pace și posibilități, nu cu resentimente și furie.

Viitorul poate fi susținut și desemnat, folosindu-ne forța noastră mintală și emoțională. Există câteva strategii simple care vă vor ajuta să treceți de la suferință la liniște sufletească, iar cartea aceasta are drept scop să vi le prezinte. La urma urmei, la ce bun să beneficiem de o stare materială bună dacă resentimentele ne mănâncă de vii? La ce ne folosesc însemnele exterioare ale puterii dacă nu avem nici o putere asupra propriilor reacții și percepții, asupra vieții? Ce se va întâmpla cu inimile noastre dacă nu vor oferi și nu vor primi dragoste?

Ideile discutate în această carte au un conținut emoțional de un grad ridicat și, totuși, a fost realizată într-un format *prescriptiv*: patru pași ca să ne rezolvăm o problemă, trei pași ca să rezolvăm o alta, și așa mai departe. Problemele emoționale pot fi rezolvate dacă sunt tratate rațional. Asta nu înseamnă că sistemele raționale vor înlătura toată durerea, furia și toate resentimentele din trecut. Totuși, un sistem corect poate reduce impactul negativ pe care îl pot avea aceste sentimente asupra vieții voastre prezente și viitoare. Dacă citiți această carte, veți avea un bun start pentru a învăța:

- Cum să practicați cele patru tipuri de iertare.
  - Să iertați pe cineva care v-a făcut un rău și să refaceți încrederea pierdută.
  - Să vă iertați pe dumneavoastră înșivă.
  - Să cereți iertare celor cărora le-ați făcut un rău.

- Să cereți iertare lui Dumnezeu (sau unei alte Puteri Superioare) și ajutor pentru a-i putea ierta pe alții.

- Cum să transformați frica în pasiune și curaj.
- Cum să treceți de la procesul de Judecare (care vă limitează) la procesul de Discernământ (care vă extinde).
- Cum să vă dezvoltați puterea de compasiune și să știți *ce este* și *ce nu este.*
- Cum să înțelegi complet și cum să elimini comportamentul defensiv.
- Cum să iertați ceea ce *nu s-a întâmplat.*
- Cum să scăpați de Teama de Confruntare.
- Cum *să spuneți aproape orice, aproape oricui.*
- Cum să vă eliberați de suferință și să învățați această lecție.
- Cum să aveți încredere 100% în ceilalți.
- Cum să vă transformați condiția de victimă într-una de învingător.
- Cum să dobândiți o inimă bună, în care fericirea să fie mereu prezentă.

Vi se vor oferi strategii în privința modului de a lucra cu informația primită. În multe cazuri, nu trebuie să faceți altceva decât să vă schimbați atitudinea, să vă eliberați de suferința emoțională. În unele cazuri, veți avea posibilitatea să folosiți această carte ca pe una de lucru, folosind-o conform cerințelor dumneavoastră specifice. Cartea nu va deveni o povară în viața dumneavoastră. Să nu credeți că va trebui să vă încărcați programul citind și urmărind toate principiile dintr-o dată. Citiți câte o sugestie și încercați să o aplicați măcar

1%, pas cu pas! Rezultatele vă vor uimi înainte chiar de a ajunge la jumătatea drumului. E suficient să citiți cartea și să vă gândiți la opțiuni pentru a provoca o schimbare.

Oferiți-vă darul de a vă explora atitudinea, credința, cunoștințele despre iertare, resentimente și furie. Cunoașterea de sine este cea mai importantă dintre toate!

Am prezentat această carte într-un format prescriptiv în mod intenționat, deoarece aproape toată viața am căutat răspuns la următoarele întrebări:

- Cum pot spune cuiva la care țin adevărul despre o problemă, în așa fel încât să nu-l rănesc, dar, totuși, să fiu corectă cu mine însămi?
- Cum să-i spun cuiva, de care mă tem, adevărul și totodată să nu pățesc nimic?
- Cum să cer ce doresc cu sânge rece și-n același timp cu eleganță?
- Dacă fac o greșeală și apoi o corectez, cum să fac ca lumea din jur să mă placă și să mă respecte în continuare?
- Care este opusul termenului de victimă?
- De ce sunt mereu prezente sentimentele de teamă, îndoială și nesiguranță?
- Cum pot depăși teama de confruntare?
- Cum pot să *nu* răspund la *violență* cu *violență*?
- Cum pot să-mi creez limite normale?
- De ce uneori am încredere în ceva ce nu este demn de încredere?
- De ce trebuie să iert?

- Cum pot să iert și să merg mai departe? Ce pași trebuie să urmez?
- Care este diferența dintre învingători și învinși?
- Cum pot fi sigură că sunt destul de spirituală?
- Cum pot să fiu cineva care inspiră respect și admirație celor din jur?
- Cum pot fi sigură că-mi folosesc potențialul la maximum?
- Cum pot intra în grațiile celorlalți?
- Care-mi sunt opțiunile când mă simt amenințată? Trebuie să răspund la *luptă* cu *luptă*? Există o cale mai bună de a trece prin viață?

Ca și dumneavoastră, aveam nevoie de răspunsuri la aceste întrebări, deoarece relațiile mele nu erau atât de limpezi pe cum credeam că merită să fie. Atunci când apăreau dezamăgiri în unele relații, fie ele personale, fie profesionale, liniștea mea sufletească era compromisă și mă simțeam nefericită. Am fost prea mult timp confuză din cauza propriilor mele reacții, dar și din cauza reacțiilor celorlalți în legătură cu evenimente mărunte. Apoi am realizat că majoritatea problemelor mele erau determinate de lipsa comunicării: ori comunicarea nu avea loc, ori se petrecea într-o manieră nepotrivită. Am început să folosesc formule, pași sau, așa cum le numesc eu, *rețete* pentru comunicarea personală.

Simplul pas de a *cere permisiunea să împarți* ceva cu o altă persoană a schimbat totul! Prin acest pas mă asigur că persoana respectivă dorește să fie atentă la întrebarea mea și se gândește la cererea mea. Mi-am dat seama că dacă spui: *Pot să vă întreb ceva?* celălalt devine receptiv și chiar așteaptă, tace și se pregătește să fie atent la întrebarea ce urmează. Am observat că oamenii sunt receptivi dacă le oferi posibilitatea de a alege, spunându-le ceva

de genul: *ceea ce aș vrea să fac, dacă nu vă deranjează...* Mi-am făcut astfel viața mai ușoară; nu a mai trebuit să mă expun și să jonglez pentru o poziție. Viața a început să dea roade prin procesul vieții înseși.

După ce am folosit aceste strategii și procedee, am reușit să lungesc perioadele de liniște sufletească. Vreau să-i ajut pe ceilalți, care pot fi la fel de confuzi din cauza întrebărilor de mai sus. Vreau să-i ajut să-și trăiască viața așa cum mi-am trăit-o eu, o viață ce te susține și te răsplătește. Așadar, am scris această carte.

Cred că informațiile pe care le prezint și munca pe care o fac îi vor ajuta și pe alții să fie mai fericiți și să aibă un succes și mai mare în toate domeniile. Sper că vă veți identifica în cel puțin una din situațiile prezentate în paginile următoare. Dacă nu acum, poate cândva, în viitor, veți avea nevoie de anumite răspunsuri. Această carte poate fi una de referință pentru dumneavoastră!

Părerea dumneavoastră este importantă pentru mine. Îmi doresc foarte mult să aflu ce efect a avut această carte asupra vieții dumneavoastră. Nu ezitați să-mi scrieți la adresa de e-mail „awheaton@alicewheaton.com", indiferent ce părere aveți. De asemenea, puteți să-mi scrieți și să cereți să faceți parte din cei cărora le răspund lunar, *confidențial* și *gratis*.

Veți primi articole scurte despre cum să vă creați noi oportunități și despre modul în care vă puteți atinge scopurile importante din viață.

1

CE ÎNSEAMNĂ SĂ NU POȚI SAU SĂ NU VREI SĂ IERȚI?

OAMENII RĂNIȚI RĂNESC LA RÂNDUL LOR

În multe cărți și emisiuni televizate s-a discutat despre valoarea iertării. Acest tip de dialog are un merit extraordinar: iertarea este necesară ca să putem merge înainte. Dar nu s-a realizat nimic concret, sistematic, pentru a învăța cum să ne îndreptăm atunci când noi suntem cei care greșim. Nici nu a fost prezentat procesul care să ne permită să-i iertăm pe cei care ne jignesc. Suntem sfătuiți să iertăm și să îmbunătățim relația, dar acest lucru este adesea o cale lungă și grea. Cred că unul din motivele pentru care acest lucru este foarte dificil constă în faptul că am fost crescuți într-o societate care a proslăvit virtutea iertării, dar nu ne-a oferit nici *un procedeu* pe care să-l adoptăm ca să reușim să iertăm. Ni se spune mereu: *Iartă. Întoarce și celălalt obraz.* Este mai ușor de zis decât de făcut, mai ales atunci când emoțiile și vulnerabilitatea ne fac să ne simțim de parc-am fi jupuiți de vii.

Am un mesaj pe care aș vrea ca toți cei care citesc această carte să-l înțeleagă: *pe cât de sigur este faptul că alții ne-au rănit pe noi, pe atât de sigur este și că noi i-am rănit pe alții, iar aceștia trebuie și ei, la rândul lor, să ierte.* Mulți oameni își spun și-și fac lor înșiși lucruri pe care nu le-ar permite niciodată unui străin să le facă. Și nu este tot — deoarece am abuzat de noi înșine, trebuie să ne așezăm în fruntea listei de „amendamente" și să

învățăm cum să ne iertăm pe noi înșine. Vi s-a întâmplat vreodată ca toate lucrurile să vă meargă bine, iar apoi să faceți ceva ce sabotează totul? Poate fi acest act de sabotaj al propriilor eforturi rezultatul direct al frustrărilor noastre interioare ce ies la suprafață? Poate fi conștiința noastră superioară care să ne spună: *trebuie să ai grijă de fondul interior, înainte de a-ți descoperi întregul potențial și de a culege beneficii din afară?*

S-a spus: *Dacă în sufletul vostru există bucurie, cu siguranță că acest lucru se va vedea pe fața voastră.* Această bucurie nu poate fi observată dacă este acoperită de măștile fricii. Din păcate, dacă nu vă eliberați de resentimente și de furie, nu veți reuși niciodată să trăiți sentimente benefice și nici să le împărtășiți cu ceilalți.

Resentimentele sunt doar o irosire a unui spirit bun, care are o nemărginită energie, creativitate și o personalitate bogată. Fără îndoială că oamenii ne-au rănit, iar noi am devenit victime, fără nici o vină sau cu vina noastră, din cauza unei persoane pe care o percepem ca fiind rea, furioasă sau violentă. De ce ne dorim să caracterizăm pe altcineva în acest mod? Deoarece atunci când avem resentimente în legătură cu ceilalți, ne petrecem timpul făcând comparații între caracterul *lor* și al nostru și întotdeauna ajungem la concluzia că *ei* își doresc să fie caracterizați astfel.

Acest proces n-ar putea avea loc dacă nu ne-am simți superiori celorlalți, crezând că noi, *desigur*, niciodată nu am face, niciodată nu am spune, niciodată nu ne-am comporta ca aceia pe care îi judecăm. Bârfa este un alt mod de a ne poziționa *deasupra* celorlalți. Îi judecăm și îi condamnăm pe ceilalți bazându-ne pe speculații și pe desființarea caracterului lor. **Bârfa este o formă de legătură ieftină, prin care, pentru un moment, ne simțim aproape de cineva, vorbind despre altcineva.**

Când avem resentimente, suntem ca alternatorul stricat al unei mașini. Șoferul își continuă drumul fără

să-și dea seama că acidul se scurge din baterie, până când mașina ajunge pe un drum desfundat. Dacă reușim să reîncărcăm bateria, aceasta mai funcționează o perioadă, iar noi ne continuăm drumul plin de zdruncinături până la un service, așteptând să fim salvați. Așa se întâmplă și atunci când ne consumăm energia, datorită resentimentelor pe care le avem față de cei din jur. Însă: *ei nu știu, și nici nu le-ar păsa dacă ar ști despre suferința ta.* Merg voioși înainte, își văd de treburi, având o viață mai bună — ceea ce ne macină și, astfel, *apar noi resentimente.* Așadar, începem să ne jelim: *Cum se poate ca o astfel de persoană îngrozitoare să aibă o viață minunată, în timp ce eu sufăr în continuare?*

Ținând cont de pericole și de faptul că suntem nefericiți atunci când inima ne este plină de resentimente, furie și acuze, de ce nu iertăm ușor și repede? Există câteva motive și, deși sunt simplu de identificat, nu sunt și ușor de eliminat.

Cele două beneficii importante ale resentimentelor sunt pur și simplu prea puternice, iar majoritatea oamenilor nu reușesc să renunțe la ele. Primul beneficiu al resentimentului este *că poți să-i judeci pe ceilalți,* iar al doilea este *că ai mereu dreptate.* Judecându-i pe ceilalți și percepându-i ca fiind josnici, răi, neavând niciodată dreptate, reușim să-i comparăm cu noi, desigur, în defavoarea lor. Gândim: *mi-a furat promovarea, vorbindu-mă de rău la serviciu.* Sfârșitul nerostit al propoziției este: *...iar eu nu i-aș face niciodată așa ceva.* Reversul medaliei este sentimentul că ai mereu dreptate. Acest sentiment este un amestec de furie, suferință și învinuire, ce spumegă și fierbe înăuntru. Această violentă furie interioară devine punctul focal și ne ajută să ne simțim superiori. Se pare că a ierta înseamnă să-ți pierzi furia, care a fost principalul combustibil. Dacă ne pierdem energia negativă, Eul subconștient ar putea întreba: *Cum voi supraviețui?* Apropo, unii oameni cred că Eul vrea *să scape de bunătate!*

O persoană plină de resentimente nu prea știe că aceste trăiri sunt, de fapt, o motivație negativă și formează o falsă energie, deoarece sunt circulare: nu au capăt. Chiar dacă ar fi posibil *să ne răzbunăm și să fim chit*, ceea ce rămâne este și mai mult resentiment, iar cercul se lărgește, prinzând pe oricine în plasa sa distructivă.

Să ierți înseamnă să renunți la postura de victimă, care este de mare valoare pentru unii. Poziția de victimă are valoare deoarece absolvă persoana respectivă de responsabilitate pentru rezultatele din viața sa. Să te identifici și să ajungi să fii alimentat de resentiment și furie, înseamnă să ajungi propria ta victimă. Conceptul de victimă este discutat pe scurt în capitolul următor și în detaliu în Capitolul 12.

2

CEEA CE PERCEPEM NU ESTE ÎNTOTDEAUNA REALITATE

Pentru a pune capăt unei relații reci dintre două persoane, provocată de resentimente și nemulțumire, trebuie ca una dintre ele să facă prima mișcare. Acest lucru înseamnă însă o știrbire a mândriei. Puteți considera că *Trufia prevestește prăbușirea*, așa cum spune o veche zicală.

Steve (numele a fost schimbat), un bun prieten și partener de afaceri, mi-a povestit cum anume s-a eliberat de puternica influență a mândriei și resentimentelor. Mai întâi, a căzut cu bicicleta fracturându-și câteva coaste. Mai târziu, când coastele s-au vindecat, a alunecat pe trotuar fracturându-și glezna — o fractură severă. Refăcut încă o dată, a aflat că suferă de cancer la prostată și că are nevoie de o intervenție chirurgicală radicală. A avut doar șase zile pentru a se pregăti pentru operație. Și-a pus atunci câteva întrebări grele, dintre care cele mai importante au fost: *Foarte bine, Universule, ce nu reușesc eu să înțeleg? Care este lecția pe care nu o pricep?* Începuse să creadă că întreg universul încerca să-i transmită ceva foarte important.

Gândurile i s-au îndreptat spre părinții săi, decedați de mult timp, și spre fratele său, cu care nu mai vorbise deloc în ultimii 10 ani. Steve s-a hotărât să facă primii pași spre reconciliere. A petrecut multe ore alături de rude, rememorându-și trecutul părinților și descoperind că concluziile sale despre greșelile părintești se bazau pe nivelul de percepție al unui băiat de școală primară. La acea vârstă fragedă, deciziile nu au fost fondate pe logică și rațiune, sau nu s-au format în deplina cunoaștere a

tuturor faptelor. S-a indus pe sine în eroare, judecându-și și tratându-și părinții ca și cum impresiile i se bazau pe un adevăr de neclintit. A luat decizii plecând de la greșelile observate, uitând că aceste greșeli erau induse de propria-i percepție. În consecință, și-a petrecut o mare parte din viața de adult simțind durerea cauzată de resentimente. Figura 1 ne arată cât de diferit poate influența percepția modul în care indivizii pot vedea o situație de viață reală.

Furia și resentimentul sunt poveri prea mari pentru majoritatea oamenilor și secătuiesc sănătatea emoțională, mentală și fizică, precum și puterea de creație. În cazul prietenului meu Steve, acesta a ajuns să creadă că totalitatea emoțiilor i-au vlăguit sănătatea fizică, eleganța spirituală și liniștea sufletească. O persoană puternică nu simte nevoia să proiecteze asupra celorlalți propriile anxietăți sub forma criticismului, a iritabilității și a intimidării. Persoana care recepționează aceste forme de agresiune va deveni frecvent intimidată, și de aceea va acționa și se va simți lipsită de putere. În mod esențial, își încredințează puterea agresorului, care este fortificat și apărat pentru moment, dar nu pentru lung timp. Agresorul încearcă un sentiment ieftin și trecător al respectului de sine: ieftin, pentru că provine din pierderea liniștii sufletești a celuilalt, și trecător, pentru că atunci când respectul de sine este furat de la altcineva, nu se poate integra complet în ființa sa, odată ce și-a definitivat caracterul. Ciclul se repetă de la sine și adesea recidivează în timp, până când cineva îi pune capăt.

Veți crede că agresorul va fi cuprins de remușcări adânci, nu numai de unele trecătoare. De fapt, el își pierde respectul pentru persoana care este pasivă și justificarea o va găsi în cunoașterea faptului că victima îi va permite să-și continue comportamentul imoral.

Victima ia adesea vina asupra sa, încercând din greu să mulțumească agresorul. Ocazional, dar nu într-un

mod predictibil, ea primește o mică recompensă. Poate fi un cuvânt de mulțumire sau un râvnit semn de aprobare. De vreme ce acest semn pozitiv a avut un caracter general, victima va reînnoi eforturile de a-i face pe plac agresorului. Nivelul de toleranță la critici al victimei este sub limitele oricărei normalități. Ca și cum planul ei ar fi să vadă cât de mult poate suporta până va atinge punctul limită.

Care este puterea pe care o posedă victima? Una foarte mare! Imaginați-vă persoana dominantă stând în picioare pe spatele persoanei pasive care este îngenuncheată și cu coatele așezate pe genunchi. Ce se întâmplă dacă persoana pasivă își schimbă poziția spatelui? Bineînțeles, agresorul își va pierde echilibrul. Persoana îngenuncheată nu este conștientă de puterea pe care o are de a schimba circumstanțele printr-o mișcare subtilă.

Ea menține martiriul la nesfârșit și prelungește nedreptatea situației prin tăcere și reținere. Totuși, comparând comportamentul agresorului cu propria bunătate, pasivul poate încerca un torent de resentimente și satisfacție interioară, descoperind că agresorul nu este nici bun și nici înțelegător. Pe scurt, victima câștigă, de asemenea, un ieftin respect de sine judecându-și călăul. Respectul de sine al victimei vine prin intermediul altcuiva și o face să-și simtă sufletul gol.

Apoi, într-o bună zi, unul dintre ei are o revelație — un moment de luciditate prin care conștientizează drama ciclică pe care au creat-o. Cineva acționează. Poate fi partenerul agresiv cel care face primul pas spre echilibru, nemaiavând nevoie să acumuleze putere prin umilirea celuilalt. Sau partenerul pasiv decide să nu mai stea îngenuncheat. Oricare ar fi cauza, un miracol se produce și o forță pozitivă, în comparație cu cea negativă, le dă celor doi posibilitatea să se descătușeze.

Drumul înapoi spre redobândirea forței pozitive va fi dificil, iar persoana care nu a făcut prima mișcare s-ar putea simți abandonată, sporindu-și furia față de cel

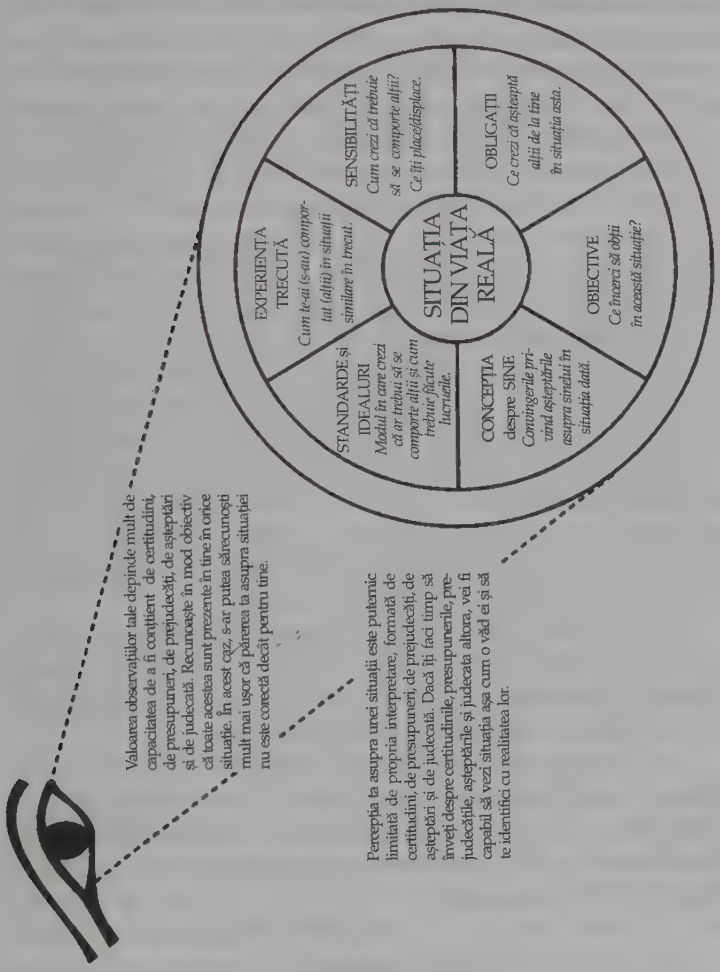


Figura 1. Ceea Ce Percepi Tu Ar Putea Să Nu Fie Realitatea Mea.

care a încălcat regulile legăturii. **Furia poate fi un mijloc de autoapărare, dar, când este lăsată să clocotească, ne face propriii ei prizonieri**. Este unul dintre cele mai periculoase păcate. Este important să descoperim dacă se află ancorată în noi orice urmă de furie oarbă și apoi să ne eliberăm de ea, înainte de a ne ucide sufletul.

Unii oameni sunt extrem de sensibili — par stăpâniți de nervozitate. În loc să îi privească pe ceilalți ca pe indivizi ale căror acte nu au nici o legătură cu ei, se alertează și le percep comportamentul ca pe o provocare. În loc să vadă lucrurile așa cum sunt pe moment, ei se supără.

Pasivitatea este o reacție de care trebuie să ne temem. A lăsa furia și resentimentele să se acumuleze este o formă de pasivitate. Pe măsură ce adoptăm un răspuns pasiv față de sentimentul furiei, acesta se va consolida.

Acolo unde două persoane se întâlnesc în iertare, cu siguranță apare și o a treia. Aceasta este transformarea celor doi într-o ființă măreață, a cărei esență nu ar putea-o atinge pe cont propriu. Deși sunt tot persoanele A și B, ei au creat o relație cu totul unică.

Gândiți-vă puțin: *Ce sunt dispus să sacrific pentru a fi drept și pentru a-mi putea afirma dreptatea?* Atunci când ți se face o nedreptate sau când ești insultat, starea emotivă se amplifică, afectându-ne percepția.

Dacă ești plin de sentimente negative față de cineva, găsește timp să le discuți cu cel care te-a ofensat, să le îndepărtați și să mergeți mai departe împreună având libertatea de a fi cu adevărat ceea ce sunteți — și ceea ce cu adevărat nu sunteți.

JUDECATĂ VERSUS DISCERNĂMÂNT

Chambers English Dictionary descrie „judecata" drept:

- O opinie
- Evidențierea sau declararea a ceea ce este just sau legal

- O sentință trecătoare
- Compararea faptelor pentru stabilirea adevărului

Descrie „discernământul" drept:

- Puterea aptitudinii de a diferenția
- Percepție profundă
- Acutate

A judeca înseamnă a vedea o persoană sau o situație în mod unilateral. Nu se poate emite decât o singură judecată, pozitivă sau negativă. *Ești superb îmbrăcat* este o judecată, chiar dacă una pozitivă, iar *Te îmbraci neîngrijit* este, de asemenea, o judecată. Pentru a ne atinge scopurile, în această carte vom privi judecata ca pe o gândire unilaterală negativă, limitativă, prin care observatorul atașează o valoare morală fenomenelor observate sau percepute.

Pe de altă parte, discernământul se referă la toate situațiile în care observatorul nu a atașat nici o decizie morală. Un observator perspicace se ferește ca propria percepție să joace un rol important în a decide în privința adevărului unei situații. El știe că fiecare situație are mai multe fețe și va întârzia să formuleze o concluzie, până când situația nu va fi în întregime explorată.

Există un serial TV foarte popular, numit *CSI: Crime Scene Investigation*, în care criminaliștii caută toate probele înainte de a trage o concluzie. Dacă s-ar grăbi să ajungă la concluzii și să judece situația înaintea unei cercetări amănunțite, criminalul nu ar mai putea fi prins și nu ar mai putea plăti pentru crima săvârșită!

PERCEPȚIA GREȘITĂ

Adesea, oamenii devin plini de resentimente nu din cauza a ceea ce fac ceilalți, ci din cauza a ceea ce nu fac! Cineva care este foarte atent la reacțiile celorlalți față de

el va fi dezamăgit, deoarece este aproape imposibil să primim exact ceea ce ne dorim de la ceilalți. De exemplu, imaginați-vă că lui Jeff îi pasă atât de mult cum îl văd și cum se poartă ceilalți cu el, încât și-a întocmit o listă mentală a comportamentelor adecvate pe care trebuie să le aibă cei cu care lucrează. Ce se va întâmpla dacă va lucra cu oameni care se vor concentra mai mult pe îndatoririle de serviciu decât pe relațiile interpersonale? Acești oameni orientați spre sarcinile de lucru vor refuza constant să ia parte la activitățile din afara serviciului, situație care nu se potrivește deloc cu ceea ce Jeff așteaptă de la colegii săi. El nu va beneficia de atenția acestora decât în cazul în care îndatoririle serviciului o vor cere. Cum Jeff simte nevoia unei aprobări, va percepe atitudinea colegilor ca pe un refuz și o respingere. Chiar va lansa zvonul că un astfel de coleg ar fi un snob. Această percepție și imaginea indusă sunt greșite. Deși nu s-a întâmplat nimic rău, Jeff este totuși în pericol de a fierbe de resentimente dacă nu își va controla percepția realității.

Judecățile pe care le emitem, în locul reflecțiilor asupra a ceea ce trebuie să facem, ne vor îndepărta de semeni, izolându-ne. Prin judecată, presupunem că supozițiile noastre sunt corecte! Judecata ne va menține izolați, în timp ce discernământul ne trimite către investigarea supozițiilor, dându-ne posibilitatea relaționării și integrării.

3

VALOAREA PERCEPUTĂ A LIPSEI DE IERTARE

Atunci când ne macină aceleași gânduri despre cel care a greșit față de noi, suntem obsedați și posedați, iar viețile noastre capătă mai degrabă o tentă gri-maronie, si nicidecum strălucirea curcubeului. De aceea, această tendință de gândire negativă, de criticare a celorlalți și de privire catastrofică fatalistă asupra viitorului este numită *partea întunecată a unei persoane.* **Când iertăm, suntem eliberați din închisoarea minții noastre!**

Să iertăm este mai ușor dacă suntem dispuși să mergem pe calea credinței. *Credința oarbă* apare atunci când credem că avem deja puterea de a schimba și începem să schimbăm comportamente și atitudini, chiar dacă nu avem nici o dovadă că aceste schimbări ar da randament. Credința oarbă își are rădăcinile în speranță. Speranța, ca și teama, este întotdeauna proiectată asupra viitorului. Fără speranță, totul este pierdut, dar dacă există numai speranță, nu vom ajunge nicăieri. Avem nevoie de *speranță și acțiune* pentru a scoate tot ce este mai bun din noi și din ceilalți. Atunci când *ne purtăm* ca și cum am avea în noi înșine puterea de a ierta, vom căpăta mai multă încredere și vom trăi mai multe momente de iertare, unul după altul.

Puterea iertării este neîntrecută. O persoană care îi iartă și îi acceptă pe alții, în cele din urmă va învăța cum să se ierte și să se accepte pe sine. Este important să-i vezi pe toți, chiar și pe noi înșine, cum progresează. *Nu mă voi cunoaște până nu mă voi uita în ochii tăi și mă voi vedea acolo* — astfel, voi reuși să mă cunosc pe mine

însumi și să mă accept ca fiind o persoană distinctă și, totuși, parte a acestei frății a umanității, care mă include și pe mine. Acest lucru înseamnă că pot să-ți observ comportamentul fără să mă îndepărtez de tine, și asta este ceea ce înțeleg eu prin termenul *detașare prin iubire.* Înseamnă că mai degrabă pot sta deoparte și pot observa *ceea ce este* într-un mod detașat și iubitor, decât să mă las prins de orice dramă pe care tu o poți crea.

Mă pot întreba:

- Care este problema/drama?
- A cui este problema/drama?
- Cu ce mă ajută pe mine să devin parte a acestei drame?

Fără iertare suntem sortiți să trăim și să murim în afara vieții.

MOTIVE PENTRU A NU IERTA

Indiferent ce sentimente adăpostim — resentimente și furie sau iubire și compasiune —, după o lungă perioadă de timp începem să le simțim ca fiind normale. Dacă avem de gând să rămânem cu sentimentele noastre, acestea ar putea, de asemenea, să fie productive. În ciuda tuturor efectelor pozitive ale iertării, oamenii încă se simt justificați să *nu* ierte, din mai multe motive.

1. Unii oameni consideră că „a ierta înseamnă a scuza". Dar nu-i deloc așa. Putem fi scandalizați de *faptă* și detașați de *personalitatea* care a înfăptuit-o.
2. Energia dobândită dintr-o furie prelungită poate crea un sentiment de forță, și eliberarea de această energie ne poate face să ne simțim lipsiți de forță.
3. O experiență dureroasă poate cauza proliferarea resentimentelor, a furiei și învinovățirii. Iertarea nu

pare a fi o opțiune, deoarece sentimentele de pierdere, durere, confuzie, suferință și vulnerabilitate sunt mult mai greu de stăpânit și de experimentat decât furia și mânia. Acest lucru se întâmplă deoarece furia și mânia sunt proiectate în afară, asupra celui care le cauzează, în vreme ce tristețea, pierderea și remușcările sunt resimțite pe deplin numai înăuntru. Care dintre noi nu și-a proiectat suferința asupra celorlalți din când în când? Acest lucru este normal, iar când se întâmplă, recunoaștem că am greșit, încercăm să îndreptăm greșeala și mergem mai departe. Ceea ce nu este normal este să rămâi împotmolit în acea durere, fără puterea de a o alina, fără posibilitatea de a alege. Din nefericire, pentru unii oameni această împotmolire în resentimente poate părea mai puțin dificilă decât încercarea de a-și împinge conștiința și spiritul până la un nivel mai înalt, unde ar simți din plin durerea, iar apoi ar putea să-și continue viața. Durerea este un răspuns natural la pierderea siguranței sau a stării de bine, iar furia și resentimentul sunt înlocuitori ai durerii.

4. Ai putea crede că, dacă ești o persoană iertătoare, poți permite să li se întâmple lucruri rele celor pe care îi iubești, și chiar și ție. Nimic nu poate fi mai departe de adevăr. De fapt, să fii elegant și calm înseamnă că ai puterea să creezi limite și să intervii atunci când cineva face rău altcuiva. Să fii o persoană iertătoare te ajută să-ți modelezi caracterul.

5. Lamentoul continuu că trecutul nu a fost așa cum ne-am fi dorit noi să fie duce la imposibilitatea de a vedea evenimentele trecute ca făcând parte din viață, petrecute după normele impuse de viața însăși. Acest lucru alimentează resentimentele și furia, și astfel continuă căutarea persoanei care *am fi devenit* dacă nu am fi fost răniți. Persoanele care au

resentimente caută în permanență să dea sens durerii lor, sens care îi face să se simtă privați de drepturi sau insignifianți, într-un fel sau altul, iar respectul lor de sine va fi prins în acel moment în trecut. Asta a fost *atunci*, *acum* este altceva, și nici *atunci*, nici *acum* nu sunt pentru totdeauna.

Să te lași prins în *gândul magic* de a încerca să refaci trecutul, sau altceva asemănător, înseamnă să fii un Cavaler al Mesei Rotunde, căutând, dar negăsind, Sfântul Graal. Cupa magică, ființa care am fi fără suferință, nu există. Un *acum* fericit (și un și mai fericit viitor) este al nostru, dacă reușim să iertăm, să uităm și să mergem mai departe.

COSTUL LIPSEI DE IERTARE

În continuare, sunt prezentate câteva din multiplele consecințe ce apar atunci când suntem plini de resentimente. Acordați-le câteva momente, cântăriți-le pe fiecare și vedeți dacă nu cumva le simțiți și dumneavoastră.

1. Ești o persoană hiper-vigilentă care se supără pe ceilalți imediat ce aceștia te deranjează puțin? (Ca un șofer care nu schimbă benzile așa cum crezi tu că ar trebui să o facă).
2. Ești hiper-critic cu tine însuți și cu ceilalți? (Șansele de a fi hiper-critic cu alții sunt foarte ridicate dacă *da*, ești hiper-critic cu tine însuți).
3. Porți conversații în minte cu oameni care nu sunt în cameră, discuții în care întotdeauna tu ești cel „corect"?
4. Ești incapabil de a discuta problemele într-un mod care să-ți permită să ai în continuare o relație puternică și plină de iubire? Rumegi micile trădări și

permiți *lucrurilor mărunte* să se transforme în mari probleme?

5. Este mai important *armistițiul* decât *adevărul?* Ești obișnuit să faci pe plac celorlalți?
6. Ești incapabil de a crea și de a păstra limite?
7. Ai tendința de a fi „tiran cu cei slabi"? Ești atât de sensibil, încât sentimentele tale ies la suprafață, iar cei din jurul tău sunt învățați să-ți spună numai ce vrei să auzi pentru a evita să te supere, să te enerveze, sau adoptă alte tipuri de defensivă. Să auzi numai ce vrei să auzi înseamnă să trăiești o iluzie în loc să vezi adevărul că realitatea este dură.
8. Ești un perfecționist sabotat de soartă?
9. Eviți permanent situația în care greșelile și eșecul devin posibile?
10. Ești o persoană căreia îi place excesiv să se confrunte? Acest lucru apare, în mod paradoxal, tot dintr-o teamă de confruntare. Practici „tirania celui agresiv"? Astfel de oameni sunt adesea egocentrici, cu un complex de inferioritate.
11. Ai tendința de a te izola fizic?
12. Ți se citește resentimentul pe față?
13. Trăiești o izolare spirituală deplină? Dar cine ar dori să vrea să se atașeze sau să rămână lângă o persoană plină de resentimente?
14. Ești izolat spiritual? Gândește-te ce greu este să faci apa să curgă printr-o țeavă înfundată de reziduuri. Atunci când vrem să ne întoarcem la noi înșine, lăsându-ne conduși de bine, este foarte greu să străbatem resentimentele, autoapărarea și furia deja acumulate în noi înșine.

Sunt mult mai multe motive de a depăși problemele trecutului și de a păși în viitor, decât să rămânem blocați, fără a putea alege. Trebuie să începem acum să credem că este posibil să ne cerem drepturile date prin naștere, și anume dreptul la fericire, bucurie, dragoste și prosperitate. Începeți acum și folosiți *soluția unu la sută*.

SOLUȚIA UNU LA SUTĂ

Peste zece ani, indiferent ce aveți de gând să faceți, veți fi cu zece ani mai în vârstă. De ce să nu folosiți acest timp ca să mergeți înainte, și nu să rămâneți blocat în sentimentele din trecut — un amestec urât de remușcări, dezamăgiri și îndoială? Este mai bine să înlăturați sentimentele dureroase, luând hotărârea să le înfruntați, să treceți prin ele și, astfel, să vă îmbunătățiți șansele unui potențial câștig.

Iată un exemplu: dacă îți dau un bănuț astăzi și îți promit că ți-l voi dubla în fiecare zi, ai vrea să lucrezi pentru mine? Majoritatea oamenilor ar spune nu, pentru că nu înțeleg potențialul unui bănuț dublat zilnic în timp. Faptul că îți permiți să te îmbunătățești cu câte unu la sută are un potențial egal împărțit între evoluția personală și obținerea puterii.

Fiți dispuși să vă schimbați cu câte unu la sută. Când veți trece cu 65 % peste traumele din trecut, procentul de 35 % rămas va dispărea foarte curând, fără ca măcar să observați. Cum puterea dumnevoastră de a ierta și a uita crește, vă va crește și simțul interior al puterii personale *a mărinimiei*. **Puterea mărinimiei, care reprezintă abilitatea fiecăruia de a fi sincer cu sine însuși și de a-i respecta pe ceilalți, indiferent de împrejurări, este de departe mai plăcută decât puterea caustică a urii.** Totul începe cu unu la sută.

4

COMPASIUNEA: CE ESTE ȘI CE NU ESTE EA

Înțelesul originar al cuvântului pasiune este „a suferi pentru o cauză". *Compasiune* înseamnă „să suferi pentru altcineva". Când ești plin de compasiune, sufletul a evoluat și a dezvoltat o dispoziție pentru iubire, milă și bunătate. Să provoci durere cuiva înseamnă să-ți provoci în aceeași măsură durere ție însuți, atât de bine ne sunt reglate simțurile direcționate spre exterior.

Unii dintre noi își manifestă mai deschis compasiunea decât alții. În general, este o trăsătură cultivată. De-a lungul vieții, descoperim că a avea compasiune pentru cineva nu înseamnă neapărat și *a face* ceva pentru acea persoană, ci mai degrabă *să fii alături* de ea la un necaz.

Dezvoltându-ne compasiunea pentru alții, ne putem dezvolta compasiunea pentru noi înșine; imediat ce ne manifestăm compasiunea pentru noi înșine, putem să întoarcem acest dar și celorlalți.

CE NU ESTE COMPASIUNEA

Compasiunea nu este milă, pentru că a simți milă pentru cineva înseamnă să te consideri mai bun decât el. Nu este nici o atitudine dominatoare, prin care să eliminăm sursa durerii.

Compasiunea este o practică spirituală dificilă, deoarece durerea celuilalt poate activa propria noastră durere. Ce se întâmplă, de exemplu, atunci când un prieten își pierde tatăl, iar profunzimea durerii sale este inimaginabilă? Dacă și tu ți-ai pierdut tatăl, amintirea durerii

acelei pierderi va ieși la suprafață. Pentru a putea rămâne alături de prietenul tău și pentru a-l consola, atunci când tu însuți ai nevoie de consolare, îți trebuie o enormă tărie de caracter. Ar fi ușor să-ți transferi atenția de la sentimentele prietenului tău asupra durerii tale, și, astfel, să-ți înfrânezi intenția de a simți compasiune.

Darul, desigur, constă în a-ți percepe— mai degrabă decât a-ți respinge — propria vulnerabilitate și în a fi alături de prieteni. Să dăruiești compasiune înseamnă să primești compasiune, iar însănătoșirea ta va veni de la sine. Dacă întorci spatele prietenului, pentru a-ți reduce durerea, e ca și cum ai întoarce spatele remediului tău. Este foarte adevărat — dăruind, ni se va dărui.

Cei care au crescut în spiritul credinței creștine au fost învățați că ultimul sentiment încercat de Hristos înainte de a muri a fost compasiunea. „Iartă-i, *Doamne, că nu știu ce fac!*" Au fost ultimele Sale cuvinte. De atunci înainte, când iertăm și arătăm compasiune, suntem asemenea lui Hristos și mergem pe calea Lui.

Ce trebuie să facem atunci când întâlnim pe cineva care pare a fi un om rău? Trebuie să simțim compasiune pentru orice persoană ale cărei reacții în fața evenimentelor dureroase au demonstrat că duce o existență văduvită de iubire, bunătate și căldură. Fără compasiune, judecăm și putem rămâne dezgustați, în ambele cazuri rănindu-ne spiritul, creativitatea și liniștea sufletească. Nu ne costă nimic să simțim compasiune; ura va duce la pierderea liniștii interioare.

Unii oameni consideră că trebuie să ne protejăm, îndepărtându-ne de persoanele cu un comportament negativ. După ce o prietenă nu mi-a răspuns la telefon timp de trei săptămâni, i-am trimis în cele din urmă un e-mail și am întrebat-o ce s-a întâmplat. Mi-a răspuns că a trecut printr-o perioadă mai grea. Era într-o dispoziție proastă, avea gânduri negre, era mai mult decât deprimată. Nu m-a sunat, nici pe mine și nici pe alte

prietene, pentru că a crezut că nu e corect să mă tulbure cu problemele ei.

Ei bine, am încercat să arăt compasiune *și* m-am simțit foarte frustrată, m-am întristat pentru ea și pentru mine. M-am întristat datorită prejudecăților ei față de mine. Nu sunt de acord cu alegerea ei de a intra în legătură cu ceilalți numai atunci când se află într-o stare bună. M-am simțit frustrată datorită faptului că idei precum „Îndepărtez toate persoanele negative din viața mea" au fost adoptate de parcă ar fi fost săpate în piatră. În plus, a fi în prezența prietenilor numai atunci când totul merge bine este semnul unei relații fragile.

Câți dintre noi nu s-au confruntat cu legături în care prietenia, prezența celuilalt și intimitatea erau deranjante? Lupta perpetuă cu aceste probleme i-ar face până și unui sfânt zile negre, din când în când! Cred că fiecare dintre noi se confruntă în viața de zi cu zi, în orice moment, cu aproximativ trei probleme majore și trei probleme minore. Chiar și cei mai bogați sau cei mai culți oameni din lume suferă din cauza dezamăgirilor, temerilor, constrângerilor și pierderilor.

DEZVOLTAREA CAPACITĂȚII DE A SIMȚI COMPASIUNE

Unii oameni trebuie să simtă compasiune pentru ei înșiși, înainte de a o putea simți pentru ceilalți. În sens invers, alții trebuie să încerce compasiunea pentru ceilalți, înainte de a o simți pentru ei înșiși. Oricare ți-ar fi calea, este absolut necesar să începi cultivarea compasiunii imediat!

Ce părinte, care și-a văzut copilul bolnav, nu și-a dorit cu ardoare să poată lua asupra lui boala? Acest lucru înseamnă compasiune. Poți să-ți dezvolți sentimentul de compasiune, concentrându-te pe o singură persoană, probabil pe cineva pe care-l cunoști destul de bine. Chiar dacă

spoturile publicitare despre copiii din lumea a treia, care au nevoie de părinți adoptivi, creează câteva momente de compasiune, sursa disperării este atât de îndepărtată de lumea noastră, încât compasiunea pălește curând și uităm să dăm vreun telefon. Din această cauză e util să alegem o persoană familiară, care a avut de suferit și care este dispusă să primească 1% pe zi din compasiunea noastră. Acest procent, simțit de fiecare dată când te gândești la ea, va face ca spiritul unificat al Universului să se canalizeze spre tine și să umple golul celorlalte 99 de procente!

Continuați să simțiți compasiune, câte 1% o dată, până ajungeți până la aproximativ 65%, apoi alegeți pe altcineva dintre cei pentru care încercați în mod conștient acest sentiment. 65% este o valoare critică: în acest punct, gândurile și sentimentele negative vor deveni aproape inexistente. Puteți crede că oamenii încearcă suferințe trecătoare, dar intensitatea durerii este mai degrabă subtilă decât dramatică. Perfecționismul, încercarea de a ieși 100% din această situație, va stopa chiar și eforturile celor cu cele mai nobile intenții. 65% nu înseamnă perfecțiunea, dar este suficient pentru moment. Viața va rezolva problema celorlalte 35%!*

În continuare, veți alcătui o listă cu roluri deținute de anumiți oameni și pe care alții sunt mereu dispuși să le judece. Notați-vă cine și ce vă determină să-i judecați pe ceilalți. În Capitolul 13 va fi descris pe larg procesul sau sfatul prin care este înlocuită judecata prin discernământ

---

* 1. Exemple de masă critică:

1. Dacă un lac este acoperit în procent de 65% cu nuferi, un iubitor de natură va considera că este complet acoperit.

2. La universitate, un student (asistent medical, doctor, inginer etc.) poate absolvi facultatea dacă are o medie de peste 65%. Atunci, el se poate considera calificat și va cere să fie remunerat pentru serviciile sale.

și cum să reușim să simțim compasiune, cu intenția de a ierta. Sunt atâția șefi, socri, membri ai familiei, foste relații în viața noastră din care putem alege!

Eu simt compasiune pentru oricine este consumat de resentimente, furie, ură și teamă, deoarece știu din proprie experiență câtă energie emoțională poate fi consumată și câtă oboseală fizică poate fi acumulată experimentând toate aceste emoții distructive. Cunosc cutele care apar pe frunțile oamenilor ce sunt prizonierii acestor sentimente.

Unii oameni trec prin viață fără a avea capacitatea de a simți compasiune pentru cei din jur. În inimile lor există un sentiment de îndepărtare și o lipsă de încredere, și, astfel, ceilalți nu vor simți nici ei compasiune pentru acești oameni. Probabil că sunt convinși că ei înșiși sunt cei care și-au provocat orice necaz sau problemă pe care o au, și, astfel, nu merită mângâiere la vreme de suferință.

Numai Dumnezeu (sau orice altă Putere Superioară) este perfect, sau cel puțin așa ni se spune. Totuși, noi ne agățăm de anumite standarde eronate de perfecțiune, ca și cum a fi imperfect este un păcat. Apropo, *să păcătuiești* este un termen întâlnit în sportul de a trage cu arcul și înseamnă „a nu lovi în centrul țintei — ochiul taurului".

Când îi vedem pe alții ratând de puțin ținta, în loc să-i privim ca pe niște oameni imperfecți, ca noi toți, îi considerăm incapabili. Este relativ ușor să vedem greșelile altora, deoarece suntem obișnuiți să găsim greșeala noastră și să ne judecăm pe noi înșine.

PERFECȚIONISMUL UCIDE SUCCESUL!

Copiilor li se spune prea des: *Copiii trebuie să fie doar văzuți, nu și auziți!* Ce dezastru, pentru o inimă atât de mică! Mesajul este: *Dacă nu-mi place să te aud, mai bine taci.*

Exceptând faptul când ceea ce spui atunci când ești copil are sens pentru un adult, tot ce ai de spus este nedemn (și, în consecință, și tu ești tot așa). Un copil încearcă să fie perfect pentru a câștiga aprobarea părinților mult iubiți.

MĂ SUPĂRĂ:	NUMELE:
Șeful	_____
Fostul șef	_____
Soțul/soția	_____
Fostul soț/fosta soție	_____
Mama	_____
Tata	_____
Soacra	_____
Socrul	_____
Iubitul/iubita	_____
Fostul iubit/fosta iubită	_____
Sora	_____
Fratele	_____
Cumnata	_____
Cumnatul	_____
Vecinul	_____
Profesorul	_____
Un prieten/o prietenă	_____
Colegul	_____
Oamenii care sunt:	_____
– diferiți datorită rasei	_____
– mai bogați	_____
– cu o orientare sexuală diferită	_____
– vagabonzi	_____
– într-o formă fizică mai bună ca a mea	_____

O altă zicală pe care copiii o aud adesea este: *Dacă ceva merită făcut, merită făcut bine,* sau *Dacă ai de gând să faci lucrul acesta, fă-l bine de prima dată!* Ce nonsens! Un lucru ce merită făcut, merită făcut și gata! Tuturor copiilor trebuie să li se permită, ba chiar să fie încurajați să

facă un lucru cât de bine pot, până când dobândesc o nouă deprindere. Când li se spune: *Fă acest lucru bine de prima dată,* devin automat perfecționiști și amână să-și ducă la bun sfârșit sarcina, deoarece nu vor să greșească și să-și asume riscul de a fi criticați de părinți.

Această credință adânc întipărită și nevoia de perfecțiune duc la căutarea perfecțiunii în ceilalți. Judecându-i negativ pe alții ne poate duce la un mod de a ne exprima furia adânc înrădăcinată împotriva cuiva, pentru că nu obținem totul bine de prima dată.

Ce ciclu teribil pe care ni-l impunem corpului, emoțiilor și intelectului! Este timpul să exersăm iubirea de sine, bunătatea și iubirea pentru toți cei pe care i-am întâlnit în trecut și pentru cei pe care îi vom întâlni în viitor. **Arată-mi un perfecționist și-ți voi arăta un om care își amână sarcinile.**

5

COMPORTAMENTUL DEFENSIV: CHEIA SUPRAVIEȚUIRII PENTRU COPII CAUZA EȘECULUI LA ADULȚI

Copiii sunt cei mai mari specialiști în defensivă din lume. „Hai să ne prefacem! Hai să zicem că..." este unul din primele jocuri pe care un copil învață să le joace în toate țările din lume. Nu este numai un comportament necesar, este instinctiv. Copiii pot lua o bucată de lemn și pot pretinde că este o pompă de incendiu. Unii copii pot prefera să se joace cu oale și tigăi decât cu jucării. Supraviețuirea rasei umane depinde de dezvoltarea unor deprinderi prin care evadăm și ne găsim liniștea prin creativitate și joacă.

Pentru un copil este necesar să-și folosească imaginația. Cum altfel ar reuși copiii să-și construiască o formă de apărare de-a lungul anilor de formare, ani câteodată traumatizanți? Viața poate fi prea serioasă pentru un copil. Adulții uită adesea cât de mari și înfricoșătoare pot fi lucrurile văzute de un copil. Adesea, se întâmplă lucruri simple care în ochii unui copil par probleme de viață și de moarte, și, fără fantezie, s-ar putea să nu fie nici o cale de scăpare din calea terorii. Fiecare traumă a copilăriei trebuie adusă la nivelul apărării, care permite copilului să facă față situațiilor dificile. Imaginația și subconștientul îi salvează. Fără nici o experiență anterioară, în care copilul să poată explica situațiile traumatice și înfricoșătoare, el trebuie să aleagă între a-și petrece timpul în frică... sau în fantezie. Dacă se lasă cuprins de frică, posibila traducere a acestei situații este

starea de autoapărare. Alți copii se descurcă prin pasivitate și retragere. Nici una dintre aceste metode de a face față unei probleme nu este cea ideală. Ce bine-ar fi dacă am putea, la 21 de ani, să ne revizuim pe noi înșine și să luăm o nouă hotărâre în ceea ce privește siguranța personală și să stabilim tipul de comportament care să ne poată propulsa către maturitate!

Cum principalul scop al speciei noastre este supraviețuirea, situațiile amenințătoare determină un copil să caute metode de a face față sau de a evita amenințarea — orice soluție, prin care poate risipi sau neutraliza amenințarea. Ceea ce îi face pe copii să fie atât de buni la așa ceva este abilitatea de a-și spune ce să *simtă*. Își creează mijloace de apărare care le dau *sentimentul* de siguranță și de bine necesar pe moment, chiar dacă totul este imaginar sau lipsit de rațiune. Se păcălesc pe ei înșiși printr-un mod de gândire care pare că face ca totul să fie în regulă.

Pentru ca un mijloc de apărare să funcționeze, se formează o personalitate nouă, iar fantezia conține toate calitățile „realității". Când ajungem la maturitate, vom fi acumulat o mulțime de moduri de apărare, menite în mod inconștient să ne asigure protecția. Aceste metode de apărare au fost create pentru a ne ajuta să facem față consecințelor negative viitoare ale primirii *iubirii condiționate* în locul *iubirii necondiționate*.

Desigur că imediat ce ajungem la maturitate viitorul nostru este deja compromis, deoarece suntem identificați cu metodele noastre de apărare: metode pe care noi le considerăm sănătoase, normale și necesare pentru a supraviețui. Deși faptul că am trăit în defensivă ne-a ajutat să parcurgem în mod sigur anii formativi ai copilăriei, să trăiești în continuare în defensivă, ca adult, cere un preț. Atâta vreme cât suntem identificați cu metodele noastre de apărare, nu avem nici cea mai mică

idee cine suntem, ce suntem, de ce facem ceea ce facem. Nu am fi capabili să ne bazăm pe noi înșine la maturitate așa cum am face-o dacă nu am avea *metode de apărare și nici pretexte.* Din nefericire, oamenii pierd mult timp încercând să-și apere metodele de apărare. **Aceia care argumentează în favoarea metodelor lor de apărare, argumentează în favoarea propriilor limitări!**

Iată care este problema cu care ne confruntăm astăzi. Fiecare aspect al personalității noastre (și avem sute, fiecare menită să cântărească fiecare traumă pe care am experimentat-o) are un set diferit de valori. *Fiecare personalitate are un set diferit de reguli care trebuie urmate, un standard moral propriu și propriul cod al eticii.* Avem o personalitate pentru a conduce mașina, alta pentru serviciu și o alta pentru familie. Avem chipuri diferite — unul pentru a merge la doctor, altul pentru a întâlni un bancher, altul pentru un ministru, altul pentru un agent de circulație, altul pentru prieteni, *ad infinitum.* Fiecare are propriul mecanism, vocabular și protocol. Se pare că este foarte greu pentru o persoană cu o inteligență medie să știe *cine* este. Niciodată nu știm sigur care din aceste personalități va pune stăpânire pe noi în fiecare dimineață, când ne trezim, care ne va conduce mașina la serviciu, iar acest lucru provoacă probleme. *Cea mai mare problemă apare în relațiile interpersonale.* Poate că ne simțim greșit înțeleși, judecați și criticați fără să știm de ce, când, de fapt, noi suntem cei care îi judecăm pe ceilalți ca fiind proști, cruzi, oameni ce nu gândesc etc. Metodele noastre de apărare sunt atât de adânc înrădăcinate, încât nu realizăm că le folosim și, în loc să ne evaluăm pe noi înșine, considerăm că ceilalți au greșit și mergem mai departe.

Mă atașez de tine cu metodele mele de apărare intacte, iar tu te atașezi de mine cu metodele tale de apărare intacte. Este de mirare că durează atât de mult să

dezvoltăm relații sănătoase și că acest lucru provoacă atâta confuzie?

Iată câteva din întrebările pe care fiecare și le poate pune în legătură cu mijloacele de apărare: *Care sunt metodele mele de apărare? Care dintre aceste metode e spre binele meu? Cât de important aș fi fără aceste metode de apărare? Ce am de gând să fac cu metodele de apărare care nu mă ajută în nici un fel?*

Când accepți provocarea personală de a-ți examina metodele de apărare, hotărăști, de fapt, dacă te vei lăsa sau nu în continuare condus de ele. Odată examinate, s-ar putea să hotărăști să le elimini din viața ta sau să le schimbi, reactualizându-le. Susțin că de fiecare dată când reușești să ții sub control o metodă de apărare, îți vei amplifica libertatea și puterea personală. Iată o afirmație la obiect, care s-ar putea să te ajute de-a lungul acestui proces: *Acum mă voi elibera de hotărârile pe care le-am luat în copilărie, hotărâri care atunci m-au ajutat, dar acum nu-mi mai servesc la nimic.*

Îmi dau seamă că, în calitate de adult, apărarea este cel mai rău dușman al meu, chiar dacă mi-a fost cel mai bun prieten când eram copil. Trebuie să renunț la apărare, așa cum am renunțat la poveștile copilăriei sau la lumina aprinsă în timpul nopții. Sunt de mare valoare toate lucrurile pe care le-am învățat în trecut la religie, de la profesori, filozofi, consilieri și alte autorități. Totuși, adevărul în legătură cu apărarea mea este adevărul pe care eu însumi l-am căutat de-a lungul timpului. Acest adevăr *mă poate elibera* și voi deveni ceea ce sunt: voi fi autentic! A crede că *nu* am nici o metodă de apărare este o apărare!

De ce ar construi un adult un zid pentru a se proteja de ceilalți? Din frică? Din dorința de control? Dintr-un obicei? Are sens ca un om să nu vrea să se apropie de un dușman, dar de ce ar vrea să-și țină „prietenii la distanță?

O persoană cu metodele de apărare în funcțiune este permanent în gardă, căutând mereu nereguli. Apărarea se întărește, atacul este întâmpinat cu atac și distanțare sau separare — *Și doar le-am spus"* este strigătul de luptă. Din nefericire, acest lucru face parte din realitate mai mult decât am vrea noi să credem.

Aceste metode de apărare ne mențin în sărăcie spirituală, deoarece apărarea ține la distanță și-l scoate din cercul nostru personal pe cel care ne-ar putea ajuta.Apărarea ne menține starea de singurătate, deoarece ne ascundem de cei pe care îi iubim, de copii, soț/soție, prieteni, colegi și iubiți/iubite. Mulți dintre noi neagă faptul că au aceste metode de apărare, dar astfel ne putem înșela pe noi înșine. Verificați lista cu metode de apărare din Tabelul 1, iar apoi vedeți ce tip de metodă de apărare folosiți.

În timpul prezentărilor mele la conferințe, pun foarte repede o întrebare: *Care este teama care vă stăpânește cel mai mult?* Cel mai frecvent răspuns este: *Teama de respingere.* Acest răspuns nu vine numai de la muncitori, ci și de la directori. Fiecare are această teamă: cei educați, la fel ca și cei fără studii; bogații, la fel ca și săracii; cei fericiți, la fel ca și cei nefericiți; cei tineri, la fel ca și cei bătrâni; vedetele, ca și ospătărițele; cei care sunt în culmea succesului, la fel ca și cei care se zbat să supraviețuiască. Această frică este marele factor ce ne face pe toți egali!

Cred că aceste temeri sunt perfect normale și că, fără ele, nu am avea manierele și sensibilitatea socială care ne fac să fim acceptați în grupul nostru social. Imaginați-vă un trib de locuitori ai peșterilor eliminând pe unul din membri. Probabil că cel *respins* nu va supraviețui. Fără teama respingerii, care pentru acea perioadă s-ar traduce prin teama de a nu supraviețui, acel membru nu ar fi contribuit la dezvoltarea tribului!

Tabelul 1: **Metode De Apărare Des Folosite**

Acuzare	Generalizare	Proiectare
Agresiune	Privire aspră	Întrebări
Acord	Bârfă	Ambiguitate
Analiză	Râs sarcastic	Citarea Bibliei
Furie	Intelectualizare	Răzbunare
Ceartă	Intimidare	Gândire rațională
Atac	Justificare	Sarcasm
Evitare	Glumă	Ton ridicat
Învinovățire	Judecată	Tăcere
Hărțuire	Etichetare	Îngâmfare
Conformare	Minciună	Privire fixă
Sfidare	Minimalizare	Furt
Negare	Supunere	Superioritate
Cerere	Amânare	Teoretizare
Lipsă de respect	Blasfemie	Amenințare
Explicație	Protejare	Pălăvrăgeală
Încruntare	Intimidare	Retragere

Suntem motivați de patru nevoi emoționale de bază:

1. Nevoia de a ni se da dreptate.
2. Nevoia de a fi acceptați.
3. Nevoia de a ne simți importanți.
4. Dorința de confort și plăcere.

Când trăim apărându-ne, nu suntem acceptați de un anume grup sau nu avem aprobarea celorlalți, sentimentul nostru de încredere în sine apare adesea în funcție de ceilalți și, în consecință, sentimentele de confort, plăcere și liniște a minții sunt rare și trecătoare.
În ciuda eforturilor și dorinței noastre, primim un răspuns negativ. Paradoxal, cei care ne judecă și ne consideră nedemni de atenția lor, demonstrează și ei un comportament defensiv.
Este cazul clasic — râde ciob de oală spartă.

Tabelul 2: ETICHETE DES ÎNTÂLNITE PENTRU UN COMPORTAMENT DEFENSIV

Agresiv	Ostil	Face pe placul tuturor
Distant	Inadecvat	Superficial
Nervos	Indiferent	Fandosit
Arogant	Intolerant	Fricos
Rece	Nesigur	Snob
Încrezut	Insensibil	Fără „coloană vertebrală"
Stăpân pe sine	Care judecă	Încăpățânat
Stăpânitor	Manipulant	Superior
Sfidător	Amabil — *prea amabil*	Timid
Mincinos	Prea îngăduitor	Nesociabil
Dezinteresat	Îmbufnat	în care nu se poate avea încredere
Egoist	Prefăcut	Slab

Când ne ascundem în spatele mijloacelor noastre de apărare, cum reușim să ajungem la ceilalți?
În lista din Tabelul 2 sunt câteva moduri definite prin cuvinte în care oamenii ne văd purtându-ne defensiv. Folosiți aceste cuvinte pentru a completa activitatea de la paginile 54 și 55. Veți vedea că s-ar putea ca mai mult de un singur cuvânt să se potrivească în spațiul liber la care lucrați. Poate că vă veți gândi la un cuvânt care nu este trecut pe listă. Folosiți cuvântul care vi se potrivește. Scopul exercițiului este de a oferi un proces care vă va ajuta să înțelegeți cum păreți dumneavoastră, cu toate metodele de apărare, în ochii celorlalți.

Este important să nu priviți aceste cuvinte sau situații ca fiind „greșite". Sunt doar simpli ghizi ce vă vor

asista la crearea unei imagini personale mai clare. Dacă ne cunoaștem pe noi înșine, fără să-i condamnăm pe ceilalți, aceasta reprezintă primul pas pentru reuși să fim conștienți de noi înșine. Când facem inventarul, vedem două beneficii: unul, suntem mult mai conștienți de sine, și doi, am putea avea o mai mică tendință de a-i critica pe alții; (să-i criticăm pe ei este ca și cum ne-am critica pe noi înșine!).

Acum, cu evaluarea de sine completă, aveți o unealtă pentru a elimina metodele de apărare, una câte una sau mai multe odată. Nu există nici o limită în despovărarea de metodele de apărare pentru cineva care are dorința arzătoare de a evolua. Puteți folosi formula de 1% prezentată în capitolul anterior pentru a vă dezvolta compasiunea pentru ceilalți. Aceeași formulă se aplică și pentru a îndepărta metodele de apărare. Mai întâi, trebuie să observați metoda în desfășurare. De exemplu, ați observat că aveți instinctul de a vă retrage când un partener v-a spus ceva ce nu ați fi dorit să auziți? Începeți prin a folosi formula de compasiune și a simți 1% compasiune pentru dumneavoastră, oricât de nesigur ați fi de capacitatea de a face acest lucru!

Ați putea să vă puneți câteva întrebări care vă vor ajuta să poziționați defensiva în perspectivă. Cheia anulării unei metode de apărare este de a o cunoaște complet și de a înțelege ce se ascunde în ea!

Exemplu: Haideți să examinăm procesul gândirii pe care l-ați putea folosi pentru a înțelege complet ce se petrece cu metoda de apărare: *te retragi când te confruntți cu ceva greu de auzit:*

1. Este *bine pentru mine* să mă îndepărtez de ceilalți?
2. Este *bine pentru mine* să mă aștept ca toți ceilalți să nu spună nimic care să mă supere?
3. Este *rău pentru mine* să mă îndepărtez de ceilalți?

4. Este *rău pentru mine* să mă aștept ca toți ceilalți să nu spună nimic care să mă supere?
5. Este *bine pentru alții* să mă îndepărtez de oameni?
6. Este *bine pentru alții* să mă aștept ca toți ceilalți să nu spună nimic care să mă supere?
7. Este *rău pentru alții* să mă îndepărtez de oameni?
8. Este *rău pentru alții* să mă aștept ca toți ceilalți să nu spună nimic care să mă supere?

Metodă de apărare	Cum Le Părem Celorlalți Atunci Când Ne Purtăm Defensiv
1. Când acuz, par a fi	_____
2. Când sunt agresiv, par a fi	_____
3. Când analizez, par a fi	_____
4. Când mă cert, par a fi	_____
5. Când atac, par a fi	_____
6. Când sunt nervos, par a fi	_____
7. Când evit, par a fi	_____
8. Când învinovățesc, par a fi	_____
9. Când mă conformez, par a fi	_____
10. Când neg, par a fi	_____
11. Când cer, par a fi	_____
12. Când sunt sfidător, par a fi	_____
13. Când nu-i respect pe ceilalți, par a fi	_____
14. Când dau explicații, par a fi	_____
15. Când mă încrunt par a fi	_____
16. Când generalizez, par a fi	_____
17. Când privesc aspru, par a fi	_____
18. Când bârfesc, par a fi	_____
19. Când râd sarcastic, par a fi	_____
20. Când fac pe intelectualul, par a fi	_____
21. Când intimidez, par a fi	_____
22. Când mă justific, par a fi	_____

23. Când glumesc, par a fi _____
24. Când îi judec pe alții, par a fi _____
25. Când etichetez, par a fi _____
26. Când mint, par a fi _____
27. Când minimalizez, par a fi _____
28. Când mă supun, par a fi _____
29. Când stau pe gânduri, par a fi _____
30. Când folosesc blasfemii, par a fi _____
31. Când protejez, par a fi _____
32. Când intimidez, par a fi _____
33. Când îmi fac planuri, par a fi _____
34. Când întreb, par a fi _____
35. Când citez din Biblie pentru a arăta că am dreptate, iar alții greșesc, par a fi _____
36. Când mă răzbun, par a fi _____
37. Când rationalizez, par a fi _____
38. Când sunt sarcastic, par a fi _____
39. Când ridic vocea, par a fi _____
40. Când tac, par a fi _____
41. Când sunt îngâmfat, par a fi _____
42. Când fur, par a fi _____
43. Când mă simt superior, par a fi _____
44. Când teoretizez, par a fi _____
45. Când amenință, par a fi _____
46. Când pălăvrăgesc, par a fi _____
47. Când sunt retractil, par a fi _____
48. Când sunt agreabil, par a fi _____
49. Când mă plâng, par a fi _____
50. Când îi ignor pe ceilalți, par a fi _____

După fiecare din cele opt întrebări de la pagina 54, întreabă-te pe tine însuți: „Cum mă simt în legătură cu acest lucru?" **Lucrează la ceea ce te doare, lucrează la ceea ce te sperie. Dacă nu poți acționa cu curaj, acționează cu frică!**

Poți folosi această succesiune de întrebări pentru a examina atent orice concept, metodă de apărare, atitudine, idee, credință, comportament, acțiune, gând, plan sau

scop pe care îl alegi. Îți recomand să ai la tine o mică agendă în care să-ți notezi toate metodele de apărare pe care vrei să le revizuiești. Poți începe oricândîți convine. Nu te gândi prea mult la rezultate. Dacă continui procesul timp de câteva luni, vei vedea că se petrec schimbări de comportament fără să te gândești la ele. Așa că, treci la treabă!

Cum nu știi urmarea acestor noi inițiative și cum nu mergi înainte cu frică, începi să te naști. **Tot ceea ce îți dorești se află de cealaltă parte a fricii.**

Când ești curajos în ciuda temerii tale, vei găsi:

1. Implicarea
2. Pasiunea
3. Perseverențe
4. Umilința
5. Dorința de a fi rezistent
6. Caracter
7. Energia și resursele ascunse
8. Dorința de a cere ajutor
9. O minte deschisă

Nici un om nu-l iubește pe cel care îi ia libertatea, totuși dacă nu suntem capabili să ne despovărăm de metodele de apărare, ne limităm în mod esențial propria libertate. Trebuie să fii o persoană extraordinară pentru a avea ceea ce-ți dorești în viață. **Așteptând ca trecerea timpului să vindece vechile răni și resentimente nu este o rețetă pentru a-ți trăi viața la maximum.** Aceasta este viața ta. Începe de acolo de unde ești, indiferent ce dorință ai. Un procent de 1% este suficient să te ajute să începi procesul de eliminare a fricii.

6

TRANSFORMĂ FRICA ÎN PASIUNE

Frica este un sentiment perfect normal. Fără frică, nu ar mai exista autoapărarea. Să luăm, de exemplu, modul de siguranță și protecție pe care-l dețin 20% dintre antilopele sălbatice. Minoritatea care se teme protejează majoritatea mai relaxată a turmei. Când se frânge o crenguță sau când vântul aduce un miros nou, antilopele care se tem aleargă spre adăpost, iar celelalte 80% le urmează. Acelea care răspund lent sunt mai vulnerabile și pot fi prinse de animalele de pradă. Puși în fața pericolului, oamenii se poartă într-un mod asemănător: simțurile noastre ascuțite ne avertizează atunci când o persoană sau o situație nu par a fi sigure, iar noi răspundem prin autoapărare. *Noi avem frica, și nu ea ne are pe noi.*

Din nefericire, aici se încheie asemănarea. Oamenii, spre deosebire de antilope, își fac planuri de viitor, temându-se și imaginându-și rezultate catastrofale pentru ei și pentru cei din jurul lor. Această gândire catastrofică pare fără a avea vreo bază în realitate, dar dezastrele imaginate apar a fi atât de reale, încât ne împiedică să ne atingem scopurile vieții, visurile și viziunile. Psihologii, în marea lor majoritate, sunt de acord că primul răspuns emoțional care trebuie schimbat este frica. Este ca și cum Eul și inconștientul nostru se unesc pentru a ne convinge de pericole de neimaginat. **Frica ne convinge că ne va fi mai rău în viitor decât ne este acum.**

Frica „apare" în viața noastră într-o singură variantă sau într-o combinație de *pasivitate, agresiune* sau *pasiune*. (Vezi figura 2 de mai jos.)

Majoritatea oamenilor fac tot ce pot pentru a evita să se confrunte cu frica. În realitate, fără frică nu există curaj. Putem trece de la frică la pasiune, de la pasiune la curaj, de la curaj la acțiune imperfectă și de la acțiune imperfectă la succes.

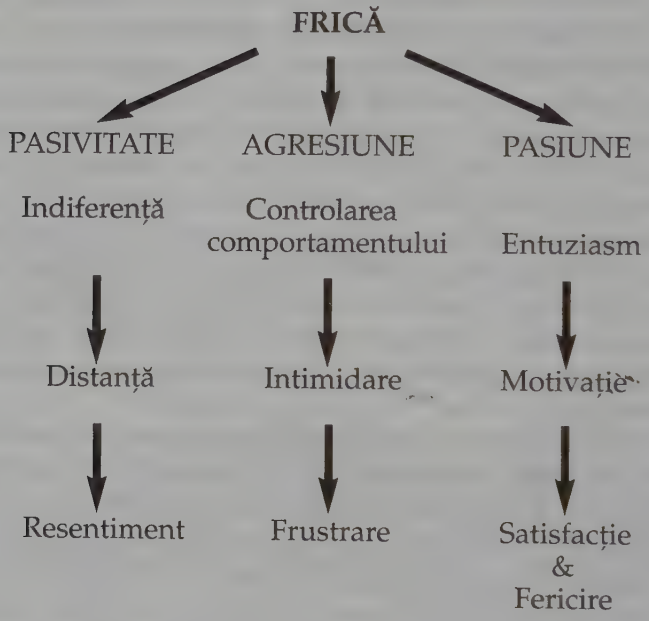


Figura 2: Conținutul Emoțional Al Fricii.

MOTIVAȚIA ȘI FRICA

Mulți oameni se întreabă de ce trebuie să fie motivați, să-și motiveze copiii sau angajații. Eu cred că **motivația este dorința de a simți durere și de a plăti prețul**

necesar pentru a ne atinge scopurile. Nimic, sau cel puțin nimic bun, nu se obține fără efort sau fără un preț. Iubirea și creșterea copiilor, una din cele mai recompensatoare experiențe din viață, cer un preț. Toți părinții sunt de acord cu asta.

Această dorință de a plăti prețul pentru toate realizările înseamnă pasiune. Pasiunea ne procură energia de a merge mai departe, când totul se destramă în jurul nostru!

Conform *Dicționarului Bloomsbury,* cuvântul *pasiune* a derivat de la cuvântul latin *pati,* care înseamnă *a suferi.* (Cei care sunt *răbdători,* de fapt, suferă în timp ce așteaptă rezultatul dorit!) Din cuvântul latin *pass* vine cuvântul *pasivitate* sau *capabil de suferință.* Agresiunea și pasivitatea sunt cele două fețe ale aceleiași monede și amândouă sentimentele sunt un răspuns temător la modul de a lucra cu durerea și suferința. Pasiunea va schimba, de asemenea, aceste sentimente în curaj și acțiune. Ea a ajuns să însemne *forță a sentimentelor.* Așadar, oamenii s-ar putea aștepta ca, dacă pasiunea sau forța sentimentelor lor ar fi destul de puternice, ar fi dispuși să sufere pentru scopurile, visurile și viziunile lor.

Principala provocare de care ne ocupăm în această carte este căutarea liniștii sufletești. Odată atinsă, această bogată stare spirituală va avea o atât de mare importanță, încât veți fi dispuși să plătiți prețul iertării. Veți reuși să observați că resentimentele nu distrug întreaga fibră a inconștientului și a conștientului. Prețul pe care va trebui să-l plătiți ca să puteți ierta va duce, eventual, la o viață pozitivă și mai sănătoasă. Prețul pe care-l plătiți pentru resentimente fără sfârșit este o viață netrăită pe deplin.

Ținând cont de faptul că avem multe temeri ca indivizi, cum reușim să încheiem ziua și să obținem atât de multe? Reușim acest lucru pentru că avem intenții și fantezii grandioase, iar timpul va vindeca toate rănile și

va ușura durerea. Atunci când imaginația noastră ne oferă dorințe, visuri și scopuri, dar nu acționăm în consecință, trăim o viață fantezistă încărcată cu o gândire „magică". Credem că timpul, distanța și norocul vor interveni pentru noi. Recent, o prietenă mi-a spus că ea cântă și scrie douăzeci și cinci de afirmații, de trei ori pe zi. Cred că atunci când este gata să acționeze, să plătească prețul, ea va trece de la „gândirea magică" (afirmații) la creație. Deși, în esență nu este nimic greșit în a afirma un scop dorit, acesta nu poate înlocui o acțiune, chiar și o acțiune imperfectă. Pasiunea (frica) și acțiunea preced întotdeauna creația. **Noi ne judecăm pentru ceea ce intenționăm să facem, dar lumea ne judecă pentru ceea ce facem de fapt!**

În caz că vă întrebați dacă frica v-a cooptat și vă stăpânește, revedeți capitolul anterior referitor la metode de apărare și revizuiți-vă lista. Resentimentul, care nu reprezintă una din metodele de apărare, nu provine din liniștea sufletească, așadar trebuie să provină din frică.

Observați-vă temerile și priviți-le într-un mod detașat, acceptându-le. Și nu uitați — de la negru la alb există 256 de nuanțe de gri. Noaptea nu apare instantaneu și, astfel, nici temerile noastre. Este un proces, un proces de câte 1%. Dacă nu acum, atunci când?

Succesul se obține datorită tenacității spiritului. **Ne inspirăm din vise, suntem motivați de frică și limitați de capacitatea noastră de a ne confrunta cu propriile temeri și slăbiciuni și de a le transforma.**

Tabelul 3: MODUL ÎN CARE APARE FRICA ÎN VIAȚA NOASTRĂ

Gânduri, crezuri și comportamente ale unei persoane dominate de *Frică*	**Gânduri, crezuri și comportamente ale unei persoane dominate de *Pace sufletească***
1. Caută să fie înțeles de ceilalți	1. Se acceptă pe sine și îi acceptă pe ceilalți
2. Face promisiuni, nu și le ține	2. Își dă cuvântul, iar apoi și-l ține
3. Învinovățește pe alții pentru o situație și anumite circumstanțe	3. Este bun, dăruind
4. Bârfește	4. Remarcă numai ce e bun în alții
5. Nu suportă să simtă durere sau disconfort; își apără zona de confort	5. Este dispus să înfrunte frica și să fie pus într-o situație de disconfort
6. Ia credit atunci când creditul nu poate fi plătit	6. 100% responsabil: *ce este cu mine?*
7. Minciuni, înșelăciuni și furturi	7. Spune adevărul, este onest
8. Justifică și apără	8. Se poate conta pe el
9. Se retrage	9. Este generos
10. Disprețuiește înainte de a examina	10. Are mintea deschisă la părerile oricui
11. Este autoritar	11. Oferă posibilitatea de a alege
12. Violent	12. Este bun, dăruind
13. Este preocupat de sine	13. Poate pune în balanță grija de sine cu grija pentru alții
14. Este critic cu sine și cu ceilalți	14. Are adesea reacții pozitive
15. Îi este teamă să încerce	15. Este dispus să dea greș
16. Îi place să controleze	16. Are o atitudine de tipul „trăiește și lasă-i și pe ceilalți să trăiască"
17. Necredincios	17. Loial
18. Dependent	18. Îngrijit și cumpătat
19. Plin de resentimente	19. Îi iartă pe ceilalți

FRICA ȘI CONȘTIINȚA

Frica are propria conștiință, care trebuie împlinită pentru a fi menținută. Conștiința are nevoie de hrană, iar acea hrană este furnizată de mințile noastre, de credințe, de gândirea noastră și, eventual, de acțiuni. Modul nostru de a acționa este „minor" și, astfel, frica crește.

Ce vrea frica de la noi?

- Agenda fricii este de a ne ține blocați, și astfel de a nu începe niciodată să evoluăm. Vrea să ne simțim insignifianți, să nu fim puternici și să nu ne exprimăm creativitatea.
- Frica vrea să fim singuri, să nu cerem ajutor.
- Frica vrea să nu fim capabili a o vedea așa cum este.
- Frica își arată multe fețe — aroganță, mândrie, rațiune — și încearcă să ne facă să rămânem confuzi, lipsiți de concentrare.
- Frica se concentrează pe aspectele negative din trecutul nostru. Nu ne va permite să vedem adevărata poveste din spatele fiecărei experiențe. Interesul fricii este canalizat pe o poveste incompletă, care ne demontează metodele de apărare.
- Frica își trimite mesajul prin oameni care vorbesc frumos și par preocupați. Aceștia spun cuvinte reconfortante, precum: *Ai încredere în mine;* și *Toată lumea face acest lucru;* sau *Ești deosebit de ceilalți.*
- Frica ne trimite oameni care spun: *Nu vreau decât ce-i mai bine pentru tine; Știu ce-i mai bine pentru tine; Trebuie să crezi ce cred eu că este adevărat.*
- Frica vrea să-i dominăm pe alții sau ca alții să ne domine pe noi.
- Frica nu poate să sufere egalitatea, doi oameni stând unul lângă celălalt, umăr lângă umăr, înfrun-

tând provocările vieții, înfruntând Frica împreună, ca o forță unită. Frica stabilește o poziție ierarhică și șoptește: *Ești mai puternic decât el/ea. Ești deosebit.* Frica poate controla o persoană, dar două persoane care au pe agendă evoluția și transformarea pot face în așa fel încât Frica să tremure; ea va face tot posibilul să-i despartă. Frica vrea ca noi să ne simțim fragmentați, incompleți, deoarece o persoană fragmentată are mai puțină putere pentru a-i ține piept, decât o persoană întreagă.

- Frica vrea să nu riscăm. Oricum, dacă o facem, avem doar o singură șansă. Nu trebuie să dăm greș și trebuie să avem cutezanța de a încerca din nou.
- Frica vrea să luăm orice critică la modul personal, ca mărturie a propriei valori.
- Frica vrea să comparăm interiorul nostru cu exteriorul celorlalți!
- Frica vrea să stăm în zona noastră de confort.
- Frica vrea să fim persoane care gândesc negativ. Ne induce idei care par perfect logice și raționale.
- Frica vrea să nu ne exprimăm creativitatea, crezând că ceea ce avem de oferit nu este destul de bun.
- Frica vrea să nu credem că *am făcut* o greșeală, ci că *suntem* o greșeală.
- Frica vrea să fim dependenți de substanțe chimice.
- Frica vrea să tragem cortina peste aspectele întunecate ale vieții noastre. Vrea să credem că suntem numai pe jumătate acceptabili.
- Frica vrea să respectăm autoritatea. Vrea să nu gândim pentru noi înșine.
- Frica vrea să fim săraci cu duhul și săraci material.
- Frica vrea să îi învinovățim pe alții pentru deficiențele personalității noastre.

- Frica vrea să fim defensivi, să ne justificăm și să ne scuzăm pentru ceea ce facem sau nu facem.
- Frica vrea să furăm spiritul celorlalți, intimidându-i, controlându-i sau criticându-i.
- Frica vrea să nu simțim niciodată compasiune sau iertare; vrea să trăim cu o atitudine plină de resentimente și cu dorința de răzbunare.
- Frica nu ne-ar permite niciodată să-i înfruntăm pe cei care abuzează de noi, care sunt răi, ne dau prea mult de lucru sau nu ne respectă în vreun fel.

Această listă poate continua la nesfârșit și poate că există aici câteva puncte pe care le recunoașteți. În momentul în care există temeri atât de puternice, trecem prin viață și prin relațiile cu oamenii iubiți, familie sau prieteni, constrânși de frică. Nu-i de mirare că mulți dintre noi se simt provocați și nu pot trăi viața așa cum este ea. Trebuie să ne protejăm în vreun fel de toate aceste temeri și, în consecință, apar metodele de apărare, una câte una, sau chiar zece câte zece. **Trecem prin viață mulțumindu-ne cu fărâmituri și de aceea suntem într-o permanentă stare de foame fizică și spirituală. Suntem ahtiați după echilibru, relații cu ceilalți și după inventivitatea noastră, pentru a putea străluci.**

Există o nevoie și o foame de a ne descoperi adevărata ființă — ființa care am fi fost dacă nu ne-am fi lăsat cuprinși de atât de multe temeri. Imaginați-vă ușurința de a fi o persoană care a reușit să treacă prin viață fără emoția fricii, emoție ce te limitează. Ți-ar folosi să te detașezi și să arunci o privire asupra fricii tale, și să o vezi, pur și simplu, ca pe o altă dereglare a propriului sistem ce trebuie învinsă, astfel încât să nu ne învingă ea pe noi. Când perseverezi pe acest drum, devii luminat și transformat — trecând de la supraviețuire la excelență. Tabelul 3 arată beneficiile ce rezultă din transformarea fricii în liniște sufletească

POVEȘTILE PE CARE NI LE SPUNE FRICA

Frica ne spune povești cu scopul de a ne face să ne simțim mici. Ne face să ne gândim la scenarii și la consecințe catastrofale, disproporționate în raport cu provocarea pe care urmează să o înfruntăm. Câteva din aceste povești includ:

- Dacă încerci și dai greș, *nu* vei mai fi acceptat.
- Toată lumea te privește și te judecă fără milă.
- Ești prea gras/slab/înalt/scund etc.
- Nimeni nu te iubește, pentru că nu poți fi iubit.
- Nu ai dreptul de a cere ce vrei.
- Meritai această înfrângere.
- Ți se cere să faci pentru alții ceea ce pot și ei să facă pentru ei înșiși.
- Nu există nimeni pentru tine: destinul tău este să trăiești singur pentru totdeauna.
- Există destule lucruri bune în lume pentru toți ceilalți, dar nu și pentru tine.

CE MESAJE VĂ TRANSMITE FRICA?

- _____
- _____
- _____

FRICA CREEAZĂ O ILUZIE

Frica nu este reală. Este o iluzie, un proces de gândire care a dobândit o cu atât de mare forță în viața noastră, încât mai întâi o verificăm, înainte de a acționa, aproape ca și cum am cere permisiunea:

Eu: *Bună, eule. Mă gândesc să mă înscriu la un nou curs despre relațiile interpersonale și cele cu mine însumi. S-ar putea să am unele probleme de care nu am habar.*

Frica: *Ești prost sau ce? Ce-i cu tine? Tot ce trebuie să faci este să te conservi și să fii mai disciplinat.*

Eu: *Nu, chiar cred că viziunea mea asupra vieții merită studiată.*

Frica: *Ah, pentru ei este doar un alt mod de a face bani și de a se îmbogăți. Îți vei scoate banii din pușculiță și îi vei pune în a lor.*

Eu: *Aș vrea să am gânduri MARI. Aș vrea să știu ce îmi doresc. Aș vrea să mă declar intrat în joc. Simt că mă țin singur pe loc și aș vrea să schimb acest lucru.*

Frica: *Păi, dacă-l vei schimba, cum te vei descurca? Care vor fi prietenii tăi? Și așa ești destul de diferit de familia ta... și timpul! Cum vei recupera timpul?*

Eu: *Aceasta este viața mea. Știu din proprie experiență că universul nu îmi va da nimic cu care nu mă voi putea descurca. Deci, dacă nu pot să mă descurc cu o viață mai bună, Universul nu mi-o va da. Așadar, am de gând să fac ce trebuie, în așa fel încât să mă pot descurca, iar tu, Frică, nu ai nimic de spus aici. Îți mulțumesc că mi-ai împărtășit părerea ta, deoarece dacă nu ai fi încercat să mă convingi, nu m-aș fi obișnuit cu vocea ta.*

Frica este seducătoare. Este vicleană, înșelătoare și puternică. Ne spune: *STOP*, chiar înainte de a ajunge la miracol. Dacă ne oprim, pretinde încă un pic din spiritul nostru. Șoptește: *Este prea greu. N-ar trebui să fie atât de greu!* Nu ne spune că **pasiunea noastră, dezvoltarea noastră și scopul nostru se găsesc exact în locul în care haosul și ordinea se întâlnesc.**

Când îi judecăm pe alții sau când îi criticăm în minte, Frica ne spune că suntem pătrunzători și selectivi. Când bârfim, Frica este cea care spune: *Continuă. Este normal să te simți bine făcându-i pe alții meschini.*

Frica face din noi toți niște victime! Dar când începem să-i analizăm scopul, puterea, tehnicile și șiretlicurile pe care le folosește, Frica devine vânatul, iar noi vom fi vânătorii. Frica aleargă pentru a-și salva viața, se răzbună mărindu-și dimensiunile, și renunță în cele din

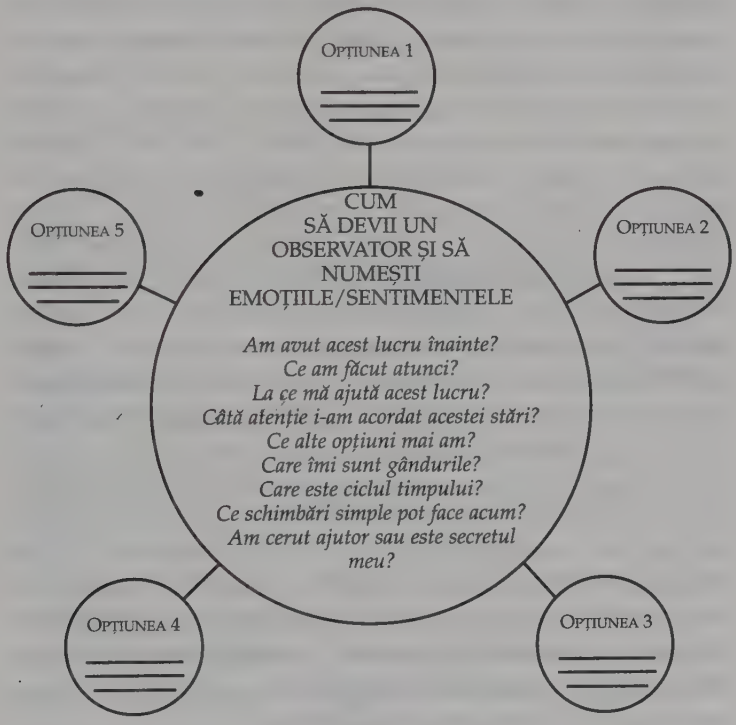


Figura 3: CUM SĂ ALUNGI FRICA OFERINDU-ȚI OPȚIUNI.

urmă la strânsoare doar dacă noi refuzăm să o îmbrățișăm. În schimb, ne împrietenim cu ea. Trebuie să purtați discuții cu ea și să faceți așa cum spunea Eleanor Roosevelt: *Invit-o la un ceai. O linguriță sau două de zahăr? Frișcă? Te rog, mai stai puțin. Aș vrea să știu doar cine ești.*

Am putea spune: *Bună, Frică. M-ai salvat. Ești eroina mea și te iubesc.*

Ea „ne salvează" când ne spune: *Nu te duce acolo,* deoarece știm că *acolo* este exact locul unde trebuie să mergem. Când mergem „acolo" în mod repetat, ne mărim șansele. Viața noastră se extinde. Avem o șansă la dragostea, sănătatea, prosperitatea și spiritul pe care inima noastră și le dorește. De fiecare dată când alegem siguranța, redăm forțe Fricii, iar spiritul nostru devine din ce în ce mai mic. Curând, evităm activități și experiențe care ne fac mici, ne fac să nu ne simțim confortabil. Uităm că **disconfortul este calea către dezvoltare!** Pe măsură ce ne dezvoltăm, provocăm Frica, iar spiritul nostru se dezvoltă, devenind mereu și mereu MAI MARE! Frica are o ordine de zi, care trebuie descoperită. Credem că este dușmanul nostru, dar adevărul este că Frica trăiește cu frica de a nu fi alungată! Este îngrozită să nu o păcălim, de aceea o situație mai degrabă se înrăutățește decât să se îmbunătățească. Frica se înfige bine pe călcâie și contează pe noi să ne întoarcem la zona de confort! Frica vrea ca noi să ne temem de supărare, furie, resentimente, deoarece aceste stări ne împiedică să atingem grația și împlinirea. Trecând greu prin mlaștina Fricii, ne dezvoltăm curajul, iar curajul este Frica în acțiune. Fără Frică, nu există Curaj.

CALMEAZĂ-ȚI FRICA

Atunci când contemplăm o situație, o schimbare pe care vrem s-o facem, sau comportamentul unei anumite persoane, putem afla când intră Frica în acțiune, deoarece

Frica ne spune că nu există decât o opțiune: una negativă. Oamenii cărora le este frică, dar nu sunt dominați de ea, iau în considerare consecințele negative, la fel ca multe alte posibilități. Modelul următor arată ce poți să faci ca tu să posezi frica, și nu frica să te posede pe tine. Oferindu-ți câteva opțiuni necesare pentru provocarea pe care ai de gând să o înfrunți, îți calmezi emoțiile pline de frică suficient de mult pentru ca vocea ta interioară, cea a rațiunii, să reușească să iasă la suprafață.

ZONA DE CONFORT

Adevărul este că nu te vei simți confortabil când vei încerca pentru prima dată să transformi frica în pasiune. Vei dori să o iei la goană înapoi spre zona ta de confort sau, ca mă exprim mai bine, la o *zonă de disconfort* familiară. Este normal să simți așa ceva — majoritatea oamenilor simt la fel. De fapt, să ieși în față, fără să fi dobândit toate abilitățile necesare, chiar și atunci când simți anxietate, este mai ușor decât să-i privești pe aceia care, deși sunt mai puțin competenți, îl farmecă pe șef, obțin o promovare și urcă ierarhic.

După o operație, senzația de piele care se vindecă este destul de neplăcută. La fel simțim și când ne formăm noi obiceiuri. Oricine încearcă noi tehnici sau sisteme de lucru se simte neplăcut, artificial și poate chiar și ușor de manipulat — până când noile procese se integrează în setul personal de abilități.

ZONA DE CONFORT — *de un autor anonim*

Obișnuiam să am o zonă de confort
unde știam că nu pot să dau greș,
Aceiași patru pereți și aceeași muncă
păreau erau mai degrabă o închisoare.
Îmi doream atât de mult să fac lucrurile
pe care nu le făcusem niciodată,
Dar am rămas în zona mea de confort,
plimbându-mă pe aceeași veche podea.

Mi-am spus că nu contează că nu prea fac mare lucru,
Mi-am spus că nu prea-mi pasă de lucruri
cum ar fi diamante, mașini și altele.

Am spus că sunt prea ocupat cu lucrurile din zonă,
Dar undeva, în adâncul sufletului,
am continuat să tânjesc după victorie.

N-am putut să-mi las viața să treacă
doar urmărindu-i pe alții cum câștigă,
Mi-am ținut răsuflarea și am ieșit afară
să las schimbarea să intre.
Am făcut un pas și cu o forță pe care nu o simțisem niciodată
Mi-am luat la revedere de la zona mea de confort,
apoi am închis ușa și am încuiat-o.

Dacă te afli în zona de confort
și îți este teamă să te aventurezi afară,
Nu uita că toți câștigătorii au avut măcar o dată aceeași îndoială.
Cu un pas sau doi, o atitudine de tipul „fă acest lucru"
poate să-ți transforme visele în realitate,
Poate să-ți creeze viitorul cu ochii larg deschiși;
succesul te așteaptă.

Am două dorințe în ceea ce privește această poezie. Prima este că mi-aș fi dorit s-o fi scris-o eu, iar a doua — aș vrea să știu cine este autorul, ca să-i spun că a scris exact ce trebuia!

7

CINCI TEMERI CARE TE ÎMPIEDICĂ SĂ TRĂIEȘTI VIAȚA LA MAXIMUM

În ultimii zece ani, am lucrat cu mii de oameni, iar acum pot spune cu certitudine că bărbații au exact aceeași încredere în ei ca și femeile. Președinții de companii au aceleași temeri, îndoieli și sunt la fel de nesiguri ca și muncitorii. După cum am menționat înainte, oamenii au cel puțin trei probleme personale și trei de serviciu în același timp, ceea ce le provoacă mult stres și haos în viață.

Frica, îndoiala, nesiguranța sunt emoții naturale, pe care toți le percepem ca răspunsuri la stres și provocări. Unii oameni mi-au spus că secretul lor de-o viață este faptul că au păstrat constantă o anume cantitate de frică, îndoială, nesiguranță. Au trăit cu impresia că erau, într-un anume fel, unici și cumva imperfecți, și că acest lucru era semnul unei aprecieri de sine și a unei încrederi în sine destul de scăzute. Nu știau că aceste trei emoții sunt constante în viața fiecăruia, într-o măsură mai mică sau mai mare.

Este o mare diferență față de coronamentul abilităților oamenilor de performanță — aceștia suportă mai ușor frica, îndoiala, nesiguranța. Când simt aceste sentimente, nu se lasă copleșiți și nu renunță. În schimb, acesta este momentul în care caută mai adânc în sufletul lor, găsesc resursele cele mai ascunse și încep să rezolve problema într-un mod activ. Dacă riscă și dau greș este tolerabil. Ei știu că este imposibil să reușești dacă nu riști. Nu le *place* să dea greș: nimănui nu-i place.

Marea diferență este că sunt *dispuși* să dea greș încercând să-și atingă scopul. *Să nu faci nici o greșeală* este trecut în agenda tuturor celor care se zbat să supraviețuiască și se tem să nu dea greș, așa că nu riscă.

Iată cinci temeri care par să se extindă și să împiedice oamenii să-și construiască viața așa cum o văd în adâncul sufletului.

1. TEAMA DE A FI RESPINS

Teama de a fi respins este frica numărul unu pe care oamenii se zbat să o stăpânească în fiecare zi. Majoritatea oamenilor cred că, dacă sunt dominați de această frică, sunt nesiguri și le lipsește încrederea în sine. Nimic mai neadevărat. Frica de a fi respinși face parte din procesul nostru de socializare. Manierele și grația funcționează pentru a ne ajuta să ne păstrăm rolul stabilit în cadrul familiei, al comunității și al grupului social. Atunci când apar prea multe încălcări ale regulilor sociale stabilite în cadrul unui anumit grup, respingerea este iminentă. În ordinea socială a majorității grupurilor, numai după ce individul a susținut în mod repetat sistemul, sistemul îl va susține și el. Să-și obțină autonomia și să întâmpine, în același timp, nevoile grupului, poate fi ceva foarte confuz și frustrant pentru acei indivizi care dansează după altă muzică. Putem obține o vedere de ansamblu asupra acestui fenomen dacă îi studiem cu atenție pe adolescenți, care trec prin multe angoase ca să atingă echilibrul. **Există un răspuns simplu, dar nu ușor, la frica de a fi respins: să fii dispus să fii respins.**

Nimeni nu a ajuns pe această lume cu acordul tuturor în buzunar, în care să se spună: *Acest copil va fi în stare să treacă prin viață și nu va fi niciodată respins de ceilalți.* Frica de a fi respins ține de viitor, atunci când facem

speculații în legătură cu ceea ce se va întâmpla dacă primim un răspuns *negativ* la cererea noastră sau dacă vom avea certitudinea că nu suntem doriți în echipă. Cum această carte este scrisă în mod special pentru adulți, este vital să menționez că șansele dumneavoastră de succes vor crește simțitor dacă sunteți dispuși să primiți drept răspuns un *nu*. De ce credem că trebuie să auzim numai *da* pentru a avea o părere bună despre noi înșine?

În fiecare zi, majoritatea agenților de vânzări își înfruntă teama de a fi respinși. Să presupunem că fiecare agent de vânzări care lucrează pentru o fabrică producătoare de mobilă își începe noul an cu sarcina de a semna 150 de contracte în anul ce vine. Agentul de vânzări care este dispus să fie respins de toți cei 150 de potențiali clienți va avea mai mult succes decât cel care se teme să nu fie respins. Imaginați-vă cât succes ar avea toți agenții de vânzări dacă, după fiecare nume de pe listă, ar exista declarația: *Da, nu mă deranjează dacă această companie/acest client mă va refuza!* Numai faptul că agentul de vânzări este dispus să încerce să semneze aceste contracte și este dispus să accepte respingerea îi garantează succesul.

Este inutil să spunem oamenilor: *N-ar trebui să o iei la modul personal* sau *Ar trebui să treci peste această frică de respingere,* deoarece frica ne este bine înrădăcinată în creier. Am fost programați să ne temem de respingerea celorlalți și nu putem schimba acest lucru. Oricum, avem puterea mentală și emoțională de a stăpâni efectele acestei temeri. Putem aborda această problemă în cu totul alt mod: *Frică de respingere, poți să stai în sufletul meu, dar nu mă poți domina niciodată, nu mă vei împiedica să caut noi oportunități, să joc marea carte a vieții mele și să muncesc!* Prin acest mod de abordare, veți poseda frica, și nu ea pe dumneavoastră.

La fel ca și celelalte temeri cu care ne confruntăm, frica de a fi respins ne va determina să vedem doar un

singur scenariu, iar acest scenariu este negativ, catastrofic, și în el ne zărim dând greș. Avem gânduri catastrofice în ceea ce privește viitorul și credem că ne va fi mai rău decât ne este acum.

Exemplu: James este la o petrecere animată, unde în fiecare colț al casei au loc discuții interesante, iar invitații dansează în curte după muzica lui preferată. Vede o femeie care vorbește cu un grup de prieteni și se întreabă dacă aceasta nu ar dori să danseze cu el. Imediat ce se gândește să meargă să o întrebe, un gând paralel îi trece prin minte: *Ești nebun? Vei merge până acolo și o vei întreba dacă vrea să danseze cu tine, iar ea va spune nu. Când te vei întoarce toți te vor privi și vor gândi cât de ratat ești, iar tu te vei simți foarte prost.* I se usucă gura, îi bate inima, îi transpiră palmele numai când se gândește ce va simți dacă va fi respins. Își pornește sistemul de autoapărare (la fel ca antilopa sălbatică ce o ia la goană imediat ce aude zgomotul unei crenguțe rupte) și se îndepărtează de sursa acestor sentimente deloc confortabile. Poate s-a îndepărtat, de asemenea, de dragostea vieții lui!

James a hotărât care sunt efectele, fără să-și testeze presupunerile. Iată câteva răspunsuri posibile pe care femeia cu care vroia să danseze ar fi putut să i le dea, răspunsuri pe care el nu le-a luat deloc în considerare:

1. Da! Mi-ar face mare plăcere să dansez cu tine.
2. Stau de vorbă cu cineva pe care nu l-am mai văzut de mult. Putem dansa mai târziu?
3. Îmi pare rău, dar nu știu să dansez. Am două picioare stângi, DAR mi-ar plăcea să stăm de vorbă, să te cunosc.
4. Nu, mulțumesc. Sunt cu prietenul meu.
5. Mulțumesc de întrebare. Nu vreau să dansez, dar poate vrea prietena mea.

Putem depăși Frica de a fi respinși oferindu-i celeilalte persoane posibilitatea de a spune *nu*; acest lucru o face mai receptivă și poate spune *da*. *Un nu este la jumătatea drumului către un da!* Data viitoare când James va fi la o petrecere și îi va plăcea o femeie, ar putea spune: „Bună! Ai un zâmbet frumos. Te privesc de ceva timp și mi-ar face mare plăcere să te invit la dans, dar poți spune nu, dacă nu te interesează". Prin acest mod de abordare, va avea două câștiguri. Unu, va face un pas înainte spre a-și depăși frica de a fi respins, iar doi, va avea cel puțin 50% șansa de a-și găsi un partener de dans. Își va oferi posibilitatea de a-și testa presupunerile și de a nu crede tot ceea ce FRICA îl face să gândească și să simtă. Doar pentru că avem gânduri și sentimente puternice nu înseamnă că sunt și adevărate. *Cuvintele noastre sunt cuvintele noastre, gândurile noastre sunt gândurile noastre, sentimentele noastre sunt sentimentele noastre, dar acțiunile noastre sunt viața noastră!*

Acceptă respingerea și vei câștiga mai mult

Frica de a fi respins este teama că nu vom fi în stare să ne descurcăm cu sentimentele și emoțiile pe care le vom avea *dacă vom fi respinși*. Vestea bună este că puteți depăși această teamă într-o perioadă foarte scurtă de timp. Când veți cere celorlalți ceva, permiteți-le să spună nu. Veți observa că în câteva săptămâni veți primi cel puțin 80% din ceea ce ați cerut. Desigur, veți spera să vă fie acceptată cererea, dar nu veți mai fi controlat numai de grija a ceea ce trebuie să faceți pentru a obține acordul celorlalți. Rataţi aproape totul în viață dacă vă împotriviți respingerii. Imediat ce veți îmbrățișa posibilitatea de a fi respins, o revărsare abundentă de sănătate și prosperitate vă va inunda viața, iar dragostea va alerga spre dumneavoastră!

2. TEAMA DE AUTOPROMOVARE

Teama de autopromovare este o frică complexă, deoarece cuprinde o atitudine într-un anume fel greșită, aceea de a ne face cunoscute nevoile și dorințele, cu speranța că vor deveni realitate. Când întreb participanții la o sesiune de lucrări numită *Eliberează-ți temerile, lasă loc pasiunii,* cum ar descrie pe cineva care se pricepe să se autopromoveze, descrierile lor nu prea sunt favorabile. Cei care se autopromovează sunt portretizați ca fiind lăudăroși, șmecheri, mincinoși, aroganți, oameni ce-și fac loc cu coatele. De obicei se instalează o tăcere împietrită, însoțită de aprobări tăcute, atunci când subliniez faptul că oamenii care se pricep la autopromovare își trăiesc viața cu pasiune și entuziasm. Cer ceea ce vor și riscă să fie respinși sau judecați de ceilalți.

Concepția adânc înrădăcinată, potrivit căreia nu este frumos să apari ca fiind mai important decât te simți și să ceri direct ce vrei, poate fi schimbată dacă folosim doi pași simpli. Unu, întreabă și dă-i persoanei pe care o întrebi posibilitatea de a spune nu. Doi, fii dispus să ceri de trei ori înainte de a renunța. Ratăm 100% dacă nu cerem. Răspunsul este mereu nu, dacă nu întrebi!

> *Exemplu:* „Maria, am câteva cutii de mutat din birou în depozit. Sper că vei putea să mă ajuți cândva, săptămâna asta. Dacă nu poți, spune-mi, și promit că nu va fi nici o problemă."

Dacă îi oferiți celeilalte persoane dreptul de a spune nu, probabil că aceasta va deveni receptivă și va spune *da* cererii dumneavoastră. În același timp, dacă spune nu, va avea un impact mai puțin dureros asupra dumneavoastră, deoarece v-ați pregătit pentru această eventualitate. Dacă sunteți dispuși să prelucrați această frică, succesul, fericirea și stăpânirea de sine vor crește rapid. Dacă ne propunem în viață să nu primim răspunsuri

negative, ne vom îndepărta singuri de răspunsurile afirmative! *Totul se găsește de partea cealaltă a fricii!*

Așadar, mergeți înainte! Arătați-vă mai importanți decât vă simțiți, riscați ca lumea din jur să vă judece. Vestea cea bună este că riscul este mic, deoarece nimeni nu se uită cu adevărat la dumneavoastră: ceilalți sunt atât de ocupați să aibă grijă de propriile lor vieți, încât nu dispun de atenția sau timpul necesar să se concentreze asupra dumneavoastră.

3. TEAMA DE EȘEC

Majoritatea părinților nu permit copilului să înjure, cel puțin nu atunci când ei pot să-l audă. Totuși, părinții noștri au repetat sloganuri și ne-au tot spus lucruri care erau de departe mai rele decât aceste înjurături pe care ne rugau să nu le rostim. Sloganurile erau menite să ne determine să încercăm mai mult, dar au avut efectul opus celui pe care părinții noștri îl doreau. Printre acestea erau și: *Copiii ar trebui văzuți, nu și auziți; Dacă ai de gând să faci un lucru, fă-l bine de prima dată* sau *Un lucru care merită să fie făcut, merită să fie făcut bine.* Copii fiind, știam că nu vom putea să facem nimic bine de prima dată, așa că nici măcar n-am încercat.

Perfecționismul sau amânarea reprezintă masca fricii

Vă aduceți aminte de personajul lui Peter Falk jucat în serialul de televiziune *Colombo*? El introducea constant un sistem de aparentă stupiditate: „Dar tot nu înțeleg... Ați putea, vă rog, să-mi mai explicați o dată? Dacă x este așa, iar y este așa, atunci cum a fost posibil să se întâmple z?" Prostia lui Colombo era un sistem de operare bine deghizat numit Programul Puterii, unul dintre cele două programe principale pe care le folosim ca indivizi.

Oamenii ce lucrează folosind Programul Puterii sunt dispuși să greșească, de fapt ei chiar cred că aceste greșeli sunt un important ingredient în rețeta succesului. Nu-i nevoie ca totul să fie perfect pentru ca ei să învețe, să preia și să implementeze acest proces.

Dar și cei care practică Programul Puterii trec prin momente dificile, iar când apare un astfel de moment, își pun în joc toate informațiile și resursele ascunse. Cei care se concentrează asupra dezvoltării puterii cer repede ajutorul și sunt dispuși să recunoască atunci când nu știu răspunsul. Lor *nu le este rușine* cu lipsa lor de cunoștințe. Își ajută colegii atunci când văd că aceștia se străduiesc din răsputeri să termine o sarcină. Nu-i judecă pe alții, ci mai degrabă se oferă să-i asiste și să-i ghideze și, ce-i mai important, dacă apare o greșeală, cred că *ei au făcut acea greșeală.*

Alți oameni operează cu Programul Perfecțiunii. Acești oameni cred că ei *sunt greșelile.* Cum perfecționiștii sunt neiertători și extrem de critici la adresa lor, au tendința de a fi mai puțin flexibili și mai puțin toleranți cu alții. Cei care operează în acest fel au nevoie să lase de la ei câte 1%. Figurile 4 și 5 arată cum succesul previzibil/lipsa succesului se arcuiește la fiecare sistem de operare. Cei care trăiesc după un program al puterii, îi depășesc în performanțe pe cei care trăiesc după un program al perfecțiunii.

Programul perfecțiunii

Figura 4 arată rezultatele pe care oamenii le pot avea în viață dacă așteaptă să capete încredere în ei înșiși înainte de a face vreo mișcare! Încrederea în sine înainte de competență este imposibilă, așa că mulți oameni trăiesc o viață plină de disperare mută, sunt blocați într-o gândire de tip fantastic și în frică. Se naște o nouă idee, DAR perfecționiștii nu au imediat toate informațiile în

legătură cu viitorul, așa că nu pot sau nu vor să încerce să lucreze cu ceea ce știu. Sunt prinși în Paralizia Analizei și speră că va apărea cineva și va descoperi cât sunt de brianți. S-ar putea să vadă oameni care operează conform Programului Puterii (Figura 5), oameni care sunt, de fapt, mai puțin educați, dar care au mult succes. Rezultatul acestei nedreptăți îl face pe perfecționist să vadă lumea ca pe un loc nedrept, unde oamenii care nu se zbat pentru a atinge perfecțiunea sunt răsplătiți mai bine. Ei strâng resentimente și gânduri de învinovățire, DAR nu riscă respingerea celorlalți sau eșecul.

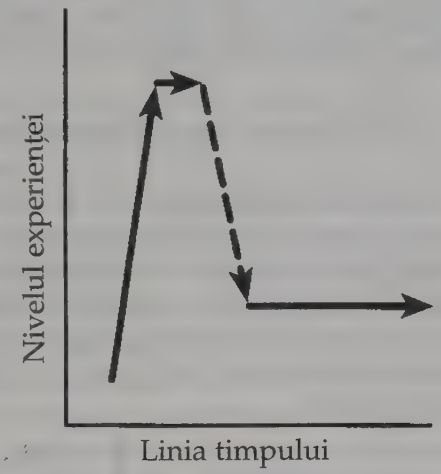


Figura 4: PROGRAMUL PERFECȚIUNII.

Gândirea perfecționistă sună cam așa: *Nu pot pentru că...* sau *Ar trebui, dar...* sau *Dar dacă...?* Când permitem îndoielilor să ne dicteze gândurile, ne găsim într-o stare de Paralizie a Analizei. Perfecționiștii preferă să facă ceea ce știu deja să facă bine. *Arată-mi un perfecționist și îți voi arăta o persoană care tot amână.* Evită să încerce să îndeplinească alte sarcini, care ar putea să le provoace cunoștințele și nivelul aptitudinilor sau să-i determine să facă o greșeală. O îndoială continuă asupra sinelui îi încurajează să revină la aceeași experiență în mod repetat și se agață de ceea ce știu să facă, dar fac prost.

Programul Puterii

Încrederea în sine, ce crește odată cu competența, durează și poate face față suișurilor și coborâșuri din viață. Cei ce practică un program al puterii lor încep cu o idee, o viziune și cu 1% abilitate, știind că experiența va crește de-a lungul timpului. Pe măsură ce fac greșeli caută modalități să învețe din aceste situații și să-și mărească performanța atunci când încearcă din nou.

Când nu-ți oferi posibilitatea de a alege

De fiecare dată când îți spui *ar trebui* să fac ceva, de fapt ai vrea să încerci un nivel nou de performanță. O persoană de succes știe că, dacă le oferă celorlalți posibilitatea de a alege, poate fi sigură că înaintează. De ce aceiași oameni nu reușesc să recunoască faptul că au nevoie de alegere și continuă să se pedepsească cu eternul *ar trebui*?

Când înlocuiești Paralizia Analizei

Când se confruntă cu o nouă provocare, oamenii sunt măcinați de un număr mare de întrebări care arată neîncrederea în sine. Iată câteva dintre cele mai des întâlnite:

• Dar dacă... îmi răspunde NU?

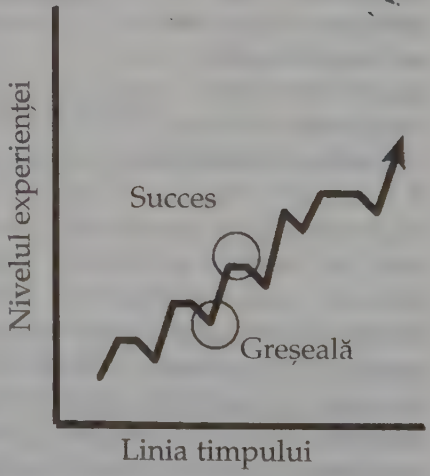


Figura 5: Programul Puterii.

- Dar dacă... mă sperii și sunt nervos?
- Dar dacă... mi se pune o întrebare și nu știu să răspund?
- Dar dacă... mă vor crede nesăbuit?

Întrebări de genul *Dar dacă...?* tind să-i paralizeze pe cei care se îndoiesc de ei înșiși și, astfel, devin victime ale propriului fel de a fi. Atunci când ne punem întrebări de genul *Dar dacă...?* suntem, de fapt, centrați pe noi înșine. Atunci când ne punem aceleași întrebări de tip *Dar dacă...?* referitoare la alții, putem deveni centrați pe ceilalți. Vechea zicală *Nimănui nu-i pasă cât știi, până nu știe cât de mult îți pasă* se aplică tuturor celor pe care îi întâlnim. Prin întrebări relevante arăți că îți pasă.

Dacă vreți să înțelegeți nevoile și dorințele celorlalți, începeți majoritatea întrebărilor cu cuvintele *Dar ce părere ai despre...?* și *Mai spune-mi, te rog...?* Acest lucru îi va face pe ceilalți să se simtă apreciați și, la rândul lor, vor fi mai receptivi în ceea ce vă privește. Analiza autocritică determină o persoană să se îndoiască de sine și să se simtă învinsă, ceea ce duce la Paralizia Analizei.

Și ce dacă?

Întrebarea care te poate elibera de Paralizia Analizei este *Și ce dacă?* S-ar putea să nu ai toate răspunsurile, dar poți învăța din experiență și-ți poți dezvolta un arsenal de informații pentru a le folosi în viitor. Acum ai mai multe informații și poți încerca din nou, indiferent de îndoiala sau de greșelile precedente.

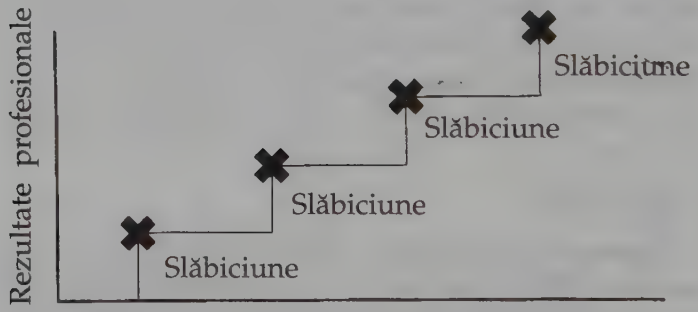
Fructifică-ți slăbiciunile

Așa cum un fermier își adună recoltele și le fructifică prin profit, tot așa și noi ne putem fructifica slăbiciu-

nea pentru a obține profit. La început este greu să îți înfrunți partea întunecată — să-ți vizualizezi slăbiciunile și temerile cu compasiune și ca sursă a evoluției — dar, așa cum arată Figura 6, ne cunoaștem potențialul atunci când acționăm și transformăm slăbiciunile.

Când depășim 20, apoi 30 de ani, avem putere pentru mai toate realizările noastre. Ceea ce puțini oameni își dau seama este că slăbiciunile noastre sunt, de asemenea, sursă de potențială forță și succes.

Oamenii de succes își monitorizează progresul și-i pot schimba direcția dacă vor. Aceștia stăpânesc Mecanismul Puterii celor Mulți. Pot să-și angajeze un asistent, pot să-l învețe tot ce știu și să-și mărească succesul chiar de patru ori. În mod regulat, ei folosesc puterea unui secret puțin știut: temerile și slăbiciunile, atunci când le înfruntăm,



PERFORMANȚA CREȘTE DE-A LUNGUL TIMPULUI

Slăbiciune fructificată + Acțiunea de a depăși slăbiciunea =
= Rezultate profesionale îmbunătățite

Trebuie să înțelegem asta înainte de a urca treptele consolidării.

Figura 6: CUM SĂ TRANSFORMI SLĂBICIUNEA ÎN FORȚĂ.

pot fi transformate în putere. Slăbiciunile ce nu sunt recunoscute pot și chiar vor sabota până și cele mai bune intenții. Succesul timpuriu poate fi atins dacă ne adunăm toate forțele. Succesul de durată depinde de construirea unei punți de legătură între forțele și slăbiciunile noastre.

Când slăbiciunea este identificată și un plan este implementat în mod repetat, se ivește o nouă forță. Oamenii de succes sunt destul de familiarizați cu acest procedeu. Ei știu că tot ceea ce merită să ai implică ceva suferință. Să crezi că se poate altfel, înseamnă să fii naiv.

4. TEAMA DE MĂREȚIE PERSONALĂ

Teama de măreție personală este cea mai dificil de explicat dintre toate și-mi este foarte greu s-o fac. Marianne Williamson, totuși, nu are astfel de probleme. Următorul fragment din cartea ei explică această teamă mult mai elocvent decât aș putea s-o fac eu vreodată.

„Teama noastră cea mai mare este că nu suntem adecvați. Teama noastră cea mai mare este că suntem peste măsură de puternici. Partea luminoasă a personalității noastre ne înspăimântă cel mai tare, nu cea întunecată. Ne întrebăm *Cine sunt eu ca să fiu sclipitor, grozav, talentat, fabulos?* De fapt, de ce să nu fii? Ești un copil al lui Dumnezeu. Dacă vrei să pari mic, nu ajuți cu nimic omenirea. Nu este nimic grozav să te micșorezi, în așa fel încât alții să nu se simtă nesiguri în preajma ta. Toți suntem meniți să strălucim, așa cum strălucesc copiii. Ne-am născut ca să ne manifestăm divinitatea din noi, aceea care nu se află doar în unii dintre noi: se află în toți. Și, în vreme ce ne permitem să strălucim, în mod inconștient, le dăm permisiunea celorlalți să facă la fel. Pe când ne eliberăm de propria frică, prezența noastră îi eliberează automat pe ceilalți."

Marianne Williamson, *Întoarcerea la dragoste.*

Pașii pentru a intra în legătură cu alții și pentru a activa măreția personală includ următoarele:

- Trebuie să pari mai mare decât te simți.
- Fii dispus să ceri direct ce vrei.
- Dă-le celorlalți dreptul de a spune *nu*.
- Îmbunătățește-te cu câte 1%.
- Începe să renunți la resentimente.
- Acceptă-ți slăbiciunile, deoarece odată transformate, ele vor deveni forța ta.
- Cere ajutor.
- Fii dispus să dai greș și să încerci din nou.
- Fii dispus să fii respins.
- Nu-ți judeca interiorul după exteriorul celorlalți.
- Nu crede tot ce gândești.
- Testează-ți presupunerile.
- Oferă ajutor.

Această listă ar putea avea zece pagini. Luați în considerare și alte sfaturi ca să puteți atinge nivelul de măreție personală. Ce-ați face astăzi dacă ați fi animat de curaj? I-am pus unei femei această întrebare în cadrul unei sesiuni de lucrări, iar ea mi-a spus că s-ar întoarce la universitate să-și continue studiile cu un masterat, *dar* nu putea, pentru că avea o slujbă cu normă întreagă și nu-și permitea luxul de a fi studentă. Întrebarea mea a fost: „Dacă nu acum, atunci când?" A luat legătura cu mine peste șase săptămâni și mi-a spus că s-a înscris la două cursuri serale. Motivația îi va alimenta pasiunea, care la rândul ei o va ajuta să plătească prețul de a munci și a merge și la școală.

După cum spune Marianne Williamson, măreția personală nu se află doar în unii dintre noi, se află în noi toți. Am început să scriu cărți în urmă cu opt ani, când un prieten mi-a dat o carte numită *Calea artistului*, de Ju-

lia Cameron. Cartea descrie un program de scris de douăsprezece săptămâni, care te ajută să-ți depășești blocajele pe care le ai în a-ți dezvolta talentul artistic, indiferent care este acesta. De atunci, scriu și public cărți. Până acum am publicat trei; am încă șase scrise, dar nepublicate și douăsprezece cărticele în producție. Potențialul a fost prezent tot timpul, dar am avut nevoie de acea carte ca să-mi descătușez abilitatea de a scrie. Motivul pentru care vă spun toate acestea este că poate aveți o măreție personală care nu a fost încă explorată. Fiți deschiși și expuneți-vă la experiențe variate, mai ales la acelea care vă provoacă sensibilitatea. După cum am mai spus în introducerea acestei cărți, o inimă plină de resentimente, furie și frică ridică un mare zid între dumneavoastră și dorința inimii. Mai mult, blochează șansele, iar acestea nu mai pot să ajungă la dumneavoastră.

5. TEAMA DE CONFRUNTARE

Aceia dintre noi care au o asemenea frică au și o mare cantitate de resentimente, deoarece nu putem să ne exprimăm limitele și nu ne putem proteja verbal. Rezultă, de asemenea, incapacitatea de a spune adevărul într-un mod elegant. Este foarte important să transformăm această frică, lucru pe care l-am dezvoltat în capitolul următor.

8

CUM SĂ NE VINDECĂM DE TEAMA DE CONFRUNTARE

Faptul că evităm să-i spunem altuia adevărul despre o situație sau evităm să spunem același adevăr fără a fi prea vehemenți reprezintă motivul pentru care trebuie ori să iertăm pe cineva, ori să ne iertăm pe noi înșine. **Nu ceea ce se spune doare, ci adesea ceea ce nu se spune lasă urme adânci.** Multă durere a fost provocată de cineva care a avut ceva pe suflet, ceva ce trebuia spus, dar nu a avut încredere în capacitatea lui de a face față reacției partenerului de viață. De fapt, acest partener ar fi putut să se comporte normal, dar teama de confruntare a fost atât de mare, încât l-a convins că ar reacționa urât, așa încât adevărul nu a mai fost rostit. Sau, un individ ar putea să creeze un scenariu în care are loc o dramă de o asemenea magnitudine, încât adevărul trebuie expus. Imaginați-vă un cuplu care este căsătorit de ceva timp. Unul dintre parteneri începe să se simtă neînțeles și subevaluat, lucru care, în cele din urmă, va duce la o lipsă de interes în celălalt. El crede că, dacă împărtășește aceste sentimente, viața lui va fi dificilă un timp. Teama de confruntare îi determină pe cei care gândesc astfel să păstreze tăcerea și, astfel, vor *prefera să aibă o legătură extraconjugală*! Apoi, se deschid porțile iadului, iar adevărul iese la iveală. Acest tip de scenariu este pentru cei norocoși. În schimb, ghinioniștii continuă să nu spună adevărul toată viața.

Trebuie să fim capabili să primim feedback fără să ne detașăm ori să ne agățăm emoțional, altfel nu vom fi capabili să ne înfruntăm propriile adevăruri. Desigur,

merge și invers: dacă ascundem adevărul nostru, vom ascunde și adevărul celorlalți.

N-ar fi minunat dacă ar exista un procedeu prin care am putea să spunem adevărul într-un mod sigur și respectuos? N-ar fi minunat dacă ar exista un procedeu prin care ne-am simți onorați că prietenii și partenerii noștri au destulă încredere în noi încât să ne spună ce se întâmplă cu ei? Acest procedeu este dezvoltat în Capitolul 9.

SPUNE ADEVĂRUL ȘI ALUNGĂ-L PE DIAVOL

Cel mai bine este să spui adevărul. Este greu să-l spui unei persoane care se află într-o poziție de autoritate sau are mare influență, mai ales dacă acest adevăr nu este cel pe care persoana în cauză dorește să-l audă. Ce trebuie să alegem într-o astfel de situație? A nu spune adevărul arată multe despre noi, ca persoane. Acțiunile, nu cuvintele, arată dacă valorile noastre sunt cu adevărat valori sau sunt pur și simplu niște noțiuni. Numai în momentele grele se poate observa caracterul cuiva. Una din modalitățile prin care ne formăm caracterul este să înfruntăm stresul și problemele provocatoare într-un mod elegant, în fiecare zi.

Unii oameni se pricep extrem de bine să spună adevărul acasă, unde se simt în siguranță din punct de vedere emoțional, dar sunt timizi când vine vorba să spună adevărul la locul de muncă, unor oameni aflați în poziții înalte. În același timp, unii oameni care au poziții înalte la serviciu sunt complet intimidați în cuplu. De exemplu, dacă superi un șef sau un coleg poate fi neplăcut, dar suportabil. În schimb, dacă-ți superi partenerul de viață poate fi de nesuportat. Unii oameni rezistă nevoii de confruntare cu orice preț; evită orice situație în care sentimentele lor pot fi blocate.

Mulți dintre noi au crescut cu rugăciunea *Tatăl nostru* din Noul Testament. Aproape jumătate din această

rugăciune spune: *Iartă-ne nouă greșelile noastre, așa cum și noi iertăm greșiților noștri.* Aceasta ne ajută în cercul perpetuu al greșelilor, iertării și părerii de rău; ne ajută să rămânem umili și să ne luăm responsabilități.

Eu cred, de fapt, că ar trebui să ne creăm motive pentru a ierta mai des. Prea mulți oameni se tem să nu greșească. Astfel, ei nu riscă sau nu se apără. Ca societate, suntem încărcați cu o frică de confruntare atât de mare, încât tolerăm ceea ce nu poate fi tolerat și acceptăm ceea ce nu poate fi acceptat.

DARUL COMUNICĂRII FĂRĂ ECHIVOC

Să fii și înțeles, și acceptat este cel mai mare dar dintre toate. Indiferent de genul de relație în care suntem implicați, atunci când cel iubit ne oferă ca dar înțelegere și acceptare, astrele se aliniază, iar norocul este de partea noastră. Ca să atingi această stare, trebuie să străbați un traseu greu. Din nefericire, această dragoste fără inhibiții este foarte rar trăită, deoarece oamenii se străduiesc din răsputeri să se înțeleagă pe ei înșiși înainte de a-i accepta pe ceilalți. Dacă înțelegerea este ceva ce fiecare pare să simtă pentru celălalt, acceptarea nu poate fi atinsă niciodată. Majoritatea problemelor dintr-o relație atrag după sine emoțiile, și cine poate explica emoțiile? Câteodată sunt logice și ușor de înțeles, dar cel mai adesea nu e așa. Se pare că viața emoțională este trăită în subconștient și creează o reacție conștientă, dar fără să-i înțelegem clar cauza. Credem că luăm hotărârile datorită logicii și a rațiunii, dar suntem înclinați să le luăm datorită emoțiilor din subconștient. Apoi ne justificăm aceste hotărâri prin logică și rațiune, izvorâte din conștientul nostru. Este ca și cum subconștientul conduce spectacolul vieții, iar conștientul îl susține și îl acoperă!

Când facem un efort de a spune celorlalți adevărul, s-ar putea să suportăm consecințe negative. Subconștientul transmite că cineva ar trebui să plătească pentru acest lucru. Majoritatea oamenilor se justifică și se apără, transferându-și sentimentele de frustrare asupra altora, prin „jocul vinii". Rușinea și vina apar din subconștientul nostru, bazat pe frică. Ne așteptăm ca partenerii și prietenii noștri să știe toate răspunsurile și să meargă pe „drumul cel bun" împreună cu noi, de fiecare dată. Aceasta este o nevoie de siguranță și credem că siguranța oferă o viață fără anxietate sau tensiune. Dacă sensibilitățile noastre sunt refulate, ne simțim prost și jigniți.

Câteodată, o relație se blochează într-o stare în care anxietatea și tensiunea nu sunt niciodată resimțite, iar partenerii declară cu mândrie: *Noi nu ne certăm niciodată, pentru nimic!* Dacă ar fi să spună adevărul, ar declara, de asemenea: *și nici nu avem sare și piper, nu învățăm constant, nu ne împingem unul pe celălalt să evoluăm, nu există pasiune spontană între noi.* Costul amabilității este prea mare!

Viața este bipolară, fiind mereu în balans între pace și război, supărare și calm, bine și rău, apus și răsărit. **Cât de naivi sunt oamenii, dacă presupun că pot lucra și trăi împreună fără să existe o balanță între momentele de pace și perioadele de neliniște emoțională.**

Nimeni nu greșește când își dorește un calm constant. Se pare că este o stare naturală, de parcă toți ne-am fi născut astfel. Oricum, ne putem alterna așteptările copilărești pentru o viață fără certuri cu realitatea dură, mărindu-ne abilitatea de a face față unei game mai mari de comunicare sinceră și de exprimare a emoțiilor, fiind, în același timp, independenți de modul de comunicare al celorlalți. Această nevoie adâncă de a nu ne distruge niciodată sensibilitatea, de a nu ne certa,

este ușor de controlat. Atât de hotărâți suntem să nu ne distrugem sensibilitatea, încât intrăm într-un acord social: *nu-mi vorbești de problemele mele, iar eu nu-ți vorbesc despre problemele tale!* Această conștientă negare în masă adevărului, ce s-a transformat într-o mascaradă a civilizației, este o „amabilitate malignă".

Cei care apelează la această nevoie de a fi amabili cu orice preț trăiesc o viață de disperare tăcută. Absența durerii vizibile este contracarată de absența plăcerii intense. Nu există nici fricțiune, nici pasiune, nici confruntare, nici adevăr. Ce există, însă, este armistițiu, dar un armistițiu nu duce la liniște sufletească — ci este o pace sălbatică, ce poate izbucni într-o baie erotică sau o sâmbătă după-amiază plină de fantezii. Să schimbi adevărul cuiva ca să nu atragi frica de confruntare a altcuiva nu este loial spiritului și miezului identității. Când închidem o zonă a personalității noastre, înseamnă că le închidem și pe celelalte, și rezultă o viață compromisă. Dacă păstrăm un secret, înseamnă că nu suntem loiali spiritului celeilalte persoane. Dacă observi cumva teama de confruntare, atunci trebuie să observi și că ceea ce încerci să eviți este exact ceea ce te atrage. Este o lege a naturii: natura caută întotdeauna echilibrul.

Amabilitatea distruge repede ceea ce la început vroia să protejeze. Avem dorința arzătoare de a fi cunoscuți de către ceilalți și acceptați necondiționat, dar mai întâi trebuie să-i lăsăm pe ceilalți să ne cunoască într-adevăr, să le spunem cine suntem cu adevărat. Subconștientul nostru este îngrozit de o asemenea idee și ne dă o grămadă de motive pentru care ar trebui să ne ascundem, și o și facem, fără să ne împlinim dorința arzătoare de a fi cunoscuți. Suntem siguri că, dacă ne deschidem în fața celorlalți, vom fi atacați. Dar cea mai sănătoasă alegere este să spunem adevărul și să avem încredere totală în noi că suntem capabili să facem față consecințelor

și reacțiilor celorlalți. Veți găsi *Șapte pași pentru a spune adevărul* în Capitolul 9. Folosind acest proces, veți fi capabili să spuneți aproape orice, aproape oricui, cu grație și eleganță!

Exemplu: Am avut o cândva o revelație, după care nu am mai fost aceeași. George Adair, din Phoenix, Arizona, fondatorul și conducătorul programului de Pregătire Omega Vector s-a uitat la mine și mi-a spus: *„...în măsura în care ai încredere în ceilalți, și ceilalți au încredere în tine"*. Această mărturisire a însemnat două lucruri pentru mine. Primul a fost că din acel moment m-am văzut ca singura responsabilă de viața mea. Am încetat să-i învinuiesc pe alții pentru orice aspect al vieții mele. I-am înțeles cuvintele în felul următor: *Pot să-mi duc viața conform idealurilor mele și pot lua hotărâri, deoarece pot să am încredere în mine că voi face față consecințelor: să fac față vieții în condițiile pe care viața le impune. Dacă se întâmplă ceva grozav, mă voi bucura. Dacă se întâmplă ceva îngrozitor, voi trece, de asemenea, și prin asta. Nu mă plâng și nu scâncesc, și nici nu-i fac pe alții răspunzători pentru stările mele emoționale. Eu fac doar ce pot mai bine și învăț din acest proces și observ că datorită acestei experiențe am devenit „o persoană nouă și mai bună" într-un anume fel.*

Acest lucru nu înseamnă că nu vom întâlni oameni în care nu se poate avea încredere. Diferența este că, dacă avem încredere completă în noi înșine, intuiția ne va îndruma în direcția corectă, departe de astfel de oameni.

Dacă învățăm să transformăm orice experiență într-un câștig, nu ne vom teme de greșeli. Vom ajunge să avem încredere în noi la fel de mult și dacă hotărârea pe care am luat-o are consecințe negative, ca și cum ar avea consecințe pozitive. Crezul nostru începe cu: *Am încredere în mine!* Asta înseamnă că nu stăm doar și ascultăm lucruri plăcute sau ne organizăm viața în așa fel încât să

fim în siguranță. Nu că ar fi ceva în neregulă să ascultăm lucruri plăcute — însă ne putem pierde pofta cu un regim atât de monoton!

Al doilea efect pozitiv al încrederii în noi înșine este acela că devenim din ce în ce mai puțin războinici cu oamenii. Dacă avem încredere în noi, vom ajunge să credem că și ceilalți sunt oameni de încredere. Asta nu înseamnă să forțăm lucrurile, înseamnă că suntem mai deschiși la părerea oricui, chiar dacă acea părere este diametral opusă părerii noastre.

Să avem încredere nu înseamnă că ne abandonăm limitele personale, aptitudinile sau discernământul. Această nouă atitudine, aceea de a avea încredere în ceilalți, ne va face mai deschiși și mai abordabili. În mod paradoxal, această atitudine ne mărește abilitatea de a discerne și de a fi capabili să realizăm mai repede dacă intențiile noastre sunt cele bune.

De mult nu mai etichetez pe cineva ca fiind de încredere sau nu. Pur și simplu observ și am încredere în mine că fac față consecințelor. Acum am încredere în ceilalți în măsura în care am încredere *în mine însumi.*

Cred că Universul este format în jurul acțiunii și vă va obliga subconștientul să tânjească după liniște sufletească, oferindu-vă posibilitatea de a accepta această frică de confruntare și de a o depăși. Dacă încercăm să înțelegem aceste sentimente de neplăcere ca și cum ar fi trăsături negative, ce au nevoie să fie „formate", este la fel de inutil ca și atunci când am vrea ca toți caii cuprinși de spaimă să se întoarcă la grajd. Cel mai bun lucru pe care-l putem înfăptui este să facem loc pentru sentimentele neplăcute și să spunem în orice caz adevărul. În loc să ne zbatem să fim înțeleși, este mai productiv să acceptăm sentimentele fără să ne blocăm emoțional încercând să înțelegem ce este mai clar și ce este mai neclar. Adesea, dacă cineva este nervos și supărat din cauza unei

confruntări, își proiectează responsabilitatea sentimentelor asupra altcuiva. *M-ai făcut să...* este învinuirea cea mai des întâlnită.

Dacă acceptăm, ar trebui să spunem: *Asta este ceea ce simt eu. Aceasta este problema mea. Ce este în neregulă cu mine, de evit cu orice preț aceste sentimente? De ce mi-aș organiza viața și relațiile, de ce mi-aș pierde puterea și răsplata în viață doar ca să evit să mă agit?* Să-ți organizezi viața, relațiile și cariera fără să ai astfel de sentimente, înseamnă să te lași dominat de frică. Mai mult, un eu superior poate să tânjească să se perfecționeze, și atunci întreabă: *Cum pot avea liniște dacă îmi este teamă de confruntare, iar această teamă mă domină?*

Apoi, ajunge! Poate că vârsta ne ajunge din urmă și încă o pierdere este deja prea mult. Poate că cineva i-a spus împăratului că e gol; oamenii pe care i-am acceptat în jocul nostru trag în cele din urmă zăvorul și iadul se deschide. Poate că ne confruntăm cu „un atac masiv", iar furia înăbușită atâta timp erupe. Dacă înfruntăm cu onestitate această furie, poate că vom ajunge să ne rezolvăm problemele din trecut — *iar darul liniștii este la o aruncătură de băț.*

Darurile ce urmează a fi primite din învățarea unui nou proces de comunicare (sau, în realitate, din lipsa învățării unui stil pasiv de comunicare) de-a lungul primelor luni de practică depășesc orice imaginație. Câteva din acele daruri s-ar putea să includă și cunoașterea ta de către ceilalți, așa cum ești, puterea de a fi în stare să stabilești și să menții limite și capacitatea de a cere clar ce vrei. Acestea sunt mari calități, după standardele oricui!

Cum reușește cineva să-și expună în cele din urmă toate dorințele, durerea, resentimentele și furia pe care le-a ținut închise în suflet, strat peste strat, până când nu a mai fost pic de loc pentru a îngrămădi o problemă sau o emoție? Cum se descurcă cineva când tot acest

eșafodaj se prăbușește în cele din urmă, iar tăcerea, depresia și boala nu mai funcționează?

În cartea sa *Cum să vindecăm durerea de spate*, dr. John Sarno susține că, de-a lungul experienței sale ortopedice, victimele durerii de spate l-au acuzat întotdeauna, plângându-se de dureri serioase, mult timp după vindecare. El a dezvoltat teoria că subconștientul nostru înmagazinează probleme prea grave, pe care mintea nu ni le poate rezolva, concentrându-le în schimb asupra părților mai vulnerabile ale corpului, care pot suporta durerea. El recomandă pacienților să discute cu subconștientul lor, chiar și în timpul perioadelor în care durerea îi lasă. Această idee mi s-a părut că are sens și am dezvoltat o altă logică. În prima copilărie se dezvoltă partea subconștientului nostru ce adăpostește frica. Oricum, acea parte ce ne limitează subconștientul nu știe că noi am crescut, suntem adulți și că acum putem face față propriului adevăr și al altora, indiferent cum este el prezentat.

Imaginați-vă un tată care, pentru a sublinia o idee, își pedepsește băiatul crunt, lovindu-l cu pumnii de fiecare dată când copilul spune ceva ce tatăl nu dorește să audă. Acest băiat va fi din ce în ce mai pus la zid. Poate că tatăl nu-și bate niciodată copilul, dar face același rău pentru că amenințarea este la fel de rea sau poate chiar mai rea decât bătaia. Atunci, subconștientul copilului ia trei hotărâri — să vorbească mereu frumos, nu răstit; să-și susțină familia; să încurajeze „amabilitatea" în jurul lui. *Haideți să ne înțelegem cu toții și să nu ne supărăm* ar putea fi acordul nerostit la care s-a supus el împreună cu cei din familia sa. A doua și a treia hotărâre pe care le-ar lua ar fi să nu repete niciodată comportamentul tatălui și să evite sentimentul copleșitor de a fi lipsit de putere, sentiment ce apare în urma unei confruntări. *Voi fi amabil, nu-i voi înfrunta pe ceilalți, nu le voi permite celorlalți să mă înfrunte.* El contribuie la acordul tuturor*: Nu-mi vorbi de problemele mele și n-o să-ți vorbesc nici eu de ale mele!*

Rezultatul nefericit este că frica de confruntare este hrănită, în vreme ce adevărul este negat. Este de mirare că atât de mulți oameni sunt dependenți de mâncare, tutun, droguri, alcool și o grămadă de alte activități și substanțe artificiale? Ceva trebuie să compenseze această tăcere. După părerea domnului dr. Sarno, durerea de spate este prețul pe care nord-americanii îl plătesc pentru că ascund adevărul!

Majoritatea oamenilor nu intenționează să-i inducă în eroare pe ceilalți. Mai degrabă intenționează să comunice clar, dar intenția este umbrită de planul ascuns (din nou subconștientul la lucru) de a fi în siguranță, controlând discuția. Există tehnici de a fi elegant și de a spune adevărul într-un mod demn și respectuos. Una dintre ele implică „crearea unui context", iar o alta implică ceea ce eu numesc „vulnerabilitate deliberată".

CREAREA UNUI CONTEXT

Este posibil să spunem *aproape orice aproape oricui* dacă avem grijă să facem un pas la începutul conversației: **înainte de a începe confruntarea, mai întâi susține relația.** Ai putea spune ceva de genul „Janice, tu chiar adaugi un plus de valoare echipei, prin provocarea pe care o aduci și prin faptul că ne ții concentrați asupra planului. Și tot mai este ceva ce aș vrea să discut, dacă nu te deranjează. Când *m-ai întrerupt*, m-am simțit *fără valoare*. Cred că *nu ai răbdare* și *nu te interesează* părerea mea. Tu ce zici?"

Rețeta pentru o confruntare respectuoasă:

1. Susține relația
2. Când tu... (completează)
3. M-am simțit... (completează)
4. Cred că... (completează)
5. Spune-mi ce părere ai despre asta și promit să răspund cu calm și cu un *mulțumesc*.

VULNERABILITATE DELIBERATĂ

Vulnerabilitatea deliberată înseamnă să ne gândim că s-ar putea să greșim în evaluarea problemelor. Ați putea să vă gândiți la astfel de declarații:

- *S-ar putea să nu am dreptate, dar...*
- *Lasă-mă să-ți spun ce cred, dacă nu te deranjează, și-mi vei spune și tu părerea ta.*
- *Ți se pare corect?*
- *Dacă ești de acord, aș vrea să-ți dau câteva informații.*
- *Poate că sunt singurul care are această părere, dar...*

Dacă folosiți cuvinte ca acestea, veți limita mecanismul de apărare al celuilalt și îl veți încuraja să-și spună părerea și să accepte ce aude. Îi veți construi încrederea și veți îmbunătăți relația creând un nivel înalt de respect.

Dacă oamenii nu sunt capabili să stea deoparte și să-i lase pe ceilalți să-și spună pasul fără să se blocheze emoțional, în vreme ce-și apără și-și justifică acțiunile și atitudinile, nu vor reuși să-și recunoască adevărul. Desigur, acest mecanism funcționează și invers; dacă revelăm adevărul nostru propriu, îl înțelegem și pe al celorlalți. Acest control se poate face ușor, cu blândețe, într-un stil pasiv-agresiv sau într-un mod dogmatic agresiv. Dacă cineva are în plan să audă numai ce vrea să audă, aceasta este o formă de tiranie, indiferent în ce mod are loc acest control. Dacă faptul că noi controlăm opiniile pe care ceilalți le exprimă se intersectează cu o *tiranie blândă* sau cu o *tiranie agresivă*, efectele sunt aceleași. O altă expresie pe care o folosea mama pare să exemplifice această situație: *câte bordeie, atâtea obiceiuri!*

Eu personal aș prefera ca adevărul să fie spus direct și clar. Ar fi minunat dacă tot adevărul ar putea fi exprimat fără ca emoțiile să ne copleșească, dar, din moment

ce nu există nici o garanție pentru așa ceva, aș accepta bucuroasă să fiu copleșită de emoții, mai degrabă decât să nu știu adevărul.

9

ȘAPTE PAȘI PENTRU A REUȘI SĂ SPUNEM ADEVĂRUL

CEL MAI BINE ESTE SĂ SPUNEM ADEVĂRUL

Dacă dezvoltăm un procedeu pentru a spune adevărul într-un mod plin de grație și eleganță, vor fi puține motive pentru a simți resentimente, deoarece problemele și grijile pot fi rezolvate pe măsură ce apar. Mai mult, cei cu care comunicăm nu vor fi atât de repede răniți de cuvintele noastre, deoarece vor avea intenția de a lega prietenii și de a-și îmbunătăți relațiile. O persoană cu un suflet plin de generozitate, dragoste și liniște sufletească, va transmite aceste trăsături și celor din jurul ei.

Când trăim pentru ceva mai important decât reprezentăm noi înșine, nu ne facem griji în privința plăților la nivel mecanic. Singurul mod în care putem ajunge într-un loc superior este să vrem să dobândim pacea sufletească. Oricum, dacă dăm la o parte durerea și frustrarea, nu am avea liniște, deoarece nu am mai fi motivați; ne-am mulțumi să ne culcăm pe lauri. Dacă trecem peste furie, durere, frustrare, frică, vom cumpăra, de fapt, libertatea și puterea personală.

Când trăim conduși de defensivă, resentimente, judecându-i pe ceilalți, experimentăm supraviețuirea. Tot pentru supraviețuire s-au luptat pionierii și exploratorii când au venit în America, cu 150 ani în urmă. Supraviețuirea este a noastră, este personală, privată, mereu prezentă, un familiar iad pe pământ. Supraviețuirea nu

ajunge. Când alegem să-i tratăm cu eleganță pe ceilalți, chiar dacă avem un mare defect, putem mergemult dincolo de supraviețuire și putem ajunge la finețe.

Este trist, dar ne așteptăm ca timpul să ne schimbe experiența. Ne gândim: *Dacă aștept să treacă această perioadă proastă, atunci voi avea o relație mai bună. Când copiii vor crește și vor pleca, atunci eu și soția mea ne vom apropia unul de celălalt.* Experiența noastră de viață nu se îmbunătățește pe măsură ce trece timpul. Acele schimbări fine survin doar dacă suntem șocați și ieșim din zona de confort (agonie). Atunci căpătăm aptitudini noi, care dau randament — aptitudini cu care îi ajutăm și pe alții, nu doar pe noi înșine. Este vital să identificăm un anume comportament ce reprezintă un mecanism de apărare care nu ne mai ajută. S-ar putea să ne întrebăm: *Acest comportament mă ajută doar pe mine sau îi ajută și pe alții?* Destul de des, metodele noastre de apărare ne ajută numai pe noi, într-un fel sau altul.

Să reflectăm este greu, deoarece este nevoie să descoperim un adevăr important despre noi, procedeu ce nu ne este familiar. Să dai informații superficiale celorlalți este ușor, comparativ cu a ne spune nouă înșine un nivel mai înalt de adevăr despre persoana pe care o vedem în oglindă. Un nivel de adevăr important înseamnă să dăm jos masca temerilor, îndoielilor, nesiguranței și a slăbiciunii. După cum am declarat mai înainte, slăbiciunea este o forță ce așteaptă să fie transformată.

Sinceritatea riguroasă este vitală pentru a ajunge la ultima treaptă a puterii personale. Negarea, datorită funcției sale, este o autoapărare retrospectivă. O persoană luminată ar putea spune: *Oh, am negat înțelegerea temei de la curs. Mă întreb, oare ce altceva mai neg?* Prin această întrebare, se poate vedea în ce grad această persoană este deschisă schimbării. Cât timp suntem prinși fără să știm în starea de negare, nu suntem conștienți de posibilitățile pe care

le avem datorită metodelor de apărare menite să contraatace slăbiciunile. Recent am văzut un tricou pe care scria: *Negarea nu este doar un fluviu în Egipt.*

Când nu putem fi învățați nimic, este ca și cum am purta o pancartă pe care scrie: *Stați la distanță. Sunt permise numai adevăruri blânde.* Acele adevăruri blânde ne susțin apărarea prin negare. Imediat ce mințile noastre se deschid spre mai multe posibilități, devenim mai umili și putem învăța mai ușor. Când suntem în această stare de deschidere, voința ne-ar putea determina să ne dezvoltăm mai repede, în cel mult șase luni, și nu în ani și ani de studiu, cu conferințe, seminarii și cărți. Dacă suntem capabili să învățăm, atunci profesorii noștri, care ne-au stat întotdeauna alături, se vor putea apropia de noi.

A MINȚI PENTRU A NE APĂRA

Să-i mințim pe alții a fost prima noastră metodă de apărare. Minciuna ne-a adus siguranța, când eram foarte mici, și acum, ca adulți, încă mai simțim că prin minciună ne cumpărăm protecția.

Exemplu: Când Maria avea optsprezece luni, bea lapte dintr-o cană, în timp ce stătea pe un scaun înalt. L-a vărsat și s-a uitat mirată la noua ei creație — o mică baltă albă. Mama ei a șters-o fără să se supere și i-a dat o altă cană cu lapte. Ei bine, Maria nu a putut rezista nevoii sale creative și a vărsat laptele din nou, de data aceasta intenționat. Mama nu s-a amuzat și a certat-o. Săptămâna următoare, din întâmplare, laptele s-a vărsat iar. Mama a întrebat: *Cine a făcut asta?* Maria a dat din cap: *Nu eu.* Maria a vrut să facă tot ce putea ca să evite să înfrunte supărarea mamei.

Am învățat, copii fiind, să mințim, deoarece nu aveam nici o putere să facem față criticilor, vinii și învinuirii

adulților. Deși nu mai suntem copii, încă ne scuzăm sau mințim instinctiv pentru a ne proteja, când de fapt adevărul ar fi o alegere mai potrivită. În realitate, adevărul este foarte permisiv. Este interesant acest proces prin care ne spunem nouă înșine adevărul. Desigur, este un proces delicat. Este vital să spui adevărul tău și nu pe al altuia.

Exemplu: Am primit al șaselea telefon de la o firmă pentru asigurări, o firmă în dezvoltare; mi-au propus să fac un curs despre cum să-ți depășești teama de a suna clienții pentru prima dată. De-a lungul anului precedent am pregătit două propuneri, am avut trei ședințe lungi cu angajații, am negociat prețul, iar ei au solicitat încă o propunere. Timpul necesar pentru o asemenea muncă, de obicei, este de maxim două ședințe și o scrisoare ce confirmă costurile, informațiile și alte probleme de logistică. Dacă mi-aș fi spus adevărul de la început, aș fi gândit: *Este ceva cu această persoană, care îmi dă un sentiment neplăcut.* Oricum, nu am vrut să iau în seamă acest lucru, deoarece eram foarte ocupată. În cele din urmă, mi-am făcut curaj să-i spun clientului (și mie însămi) adevărul: *Nu vreau să vă ofer încă o propunere.* Nu am nici un fel de regret c-am spus, în cele din urmă, adevărul (pe care aș fi putut să-l spun de la început) în cuvinte simple: *Știți, nu cred că sunt omul potrivit pentru firma dumneavoastră.* Această alegere ar fi putut evolua printr-un simț al discernământului și nu după multă gândire, dacă aș fi vrut să-mi ascult instinctul, dar zelul meu pentru muncă a preluat conducerea. Ce m-a tras înapoi a fost teama de nesiguranța economică. Lecția învățată a fost: *frica de nesiguranța economică provoacă nesiguranță economică.*

Sinceritatea strategică este importantă și o putem dobândi când ne îndepărtăm de impulsuri. De ce să adopți o strategie? Este *sinceritatea strategică* incompatibilă cu hotărârea de a fi riguros sincer? Da! Adevărul ce iese la suprafață spontan va „atrage" cealaltă persoană. Să ai de a face cu furia cuiva, să afli adevărul crud poate cere mai mult timp decât ai vrea pentru a da un impuls relației. Cealaltă opțiune este să-ți acorzi câteva minute și să cântărești cum poți comunica mesajul. Trebuie să-ți alegi cuvintele și un ton respectuos. Dacă poți să te detașezi și să-ți formezi un spațiu emoțional și temporal pentru a crea înțelegere și apropiere, mai degrabă decât neînțelegere și depărtare, îți vei diminua eforturile depuse în vederea apărării.

Sinceritatea strategică înseamnă să *combini timpul și tactul cu adevărul.* Observi că ai un obiectiv delicat: să dezvolți o relație puternică, spunând adevărul în mod elegant. După cum am discutat în capitolul anterior, o relație lipsită de adevăr este doar un armistițiu. Dacă o relație nu poate să te susțină să spui adevărul, atunci probabil că nu este o relație sănătoasă.

După cum vom discuta în acest capitol, cei șapte pași pe care trebuie să-i faci pentru a spune adevărul sunt atât de importanți deoarece oferă o soluție rațională pentru o problemă emoțională delicată. Când nu spunem adevărul, știm că nu suntem respectați pentru ceea ce suntem cu adevărat. Știm, în adâncul sufletului, că proiectăm o iluzie.

Putem dezvolta un simț interior în ceea ce ne privește, vorbind cu luciditate — dându-ne cuvântul și păstrându-l. Când ne dăm cuvântul și nu-l păstrăm, „ieșim din integritate", devenim „oameni în care nu se poate avea încredere" sau „nepotriviți pentru cei din jur". Putem să ne ținem de cuvânt 100%? Desigur că nu, dar putem, totuși, să fim **întotdeauna responsabili**. Să fim 100% responsabili ne va pune într-o poziție de putere internă.

Nimeni, exceptându-ne pe noi înșine, nu poate să ne distrugă eleganța și calmul, iar când le pierdem suntem în dezacord cu viața; disconfortul este atât de acut și de dureros, încât acționăm imediat pentru a corecta situația. Fiind responsabili pentru noi înșine, atât pentru acțiunile noastre pozitive cât și pentru cele negative, creăm o „Imunitate la problemele vieții". Dacă ești imun la vărsat de vânt sau la orice altă boală și dacă ți se cere să stai într-un mediu în care oamenii mor tot timpul iar tu nu, se consideră că ai *imunitate la boală*. Este același lucru atunci când ești în stare să eviți decăderea interioară (sau exterioară) când alții își bat joc de tine, te resping sau îți spun lucruri neplăcute. Ai o formă de *imunitate la problemele vieții* sau posezi ceva care te ajută să mergi printre masele de oameni cu toate incertitudinile lor, cu tendința lor de a avea resentimente, de a fi furioși, de a învinovăți și de a purta vina, și totuși să nu-i lași să-ți consume energia.

Cum am mai spus în introducere, funcția alternatorului unei mașini este de a ține bateria încărcată în timp ce motorul merge. Dacă este stricat, motorul nu mai are energie. Șoferul nu realizează acest lucru până când mașina nu începe să se zgâlțâie și se oprește. La fel ca un alternator, ceea ce posezi în interior îți va da posibilitatea să-ți menții energia, să te miști repede, să pui capăt pierderii de energie când simți că te blochezi în fața mijloacelor de apărare ale celorlalți. O atitudine iertătoare contribuie la această imunitate la problemele vieții.

Când totul este clar între noi și ceilalți, când le permitem și celorlalți să se clarifice și să fie sinceri, ne îngrijim mai mult de noi înșine. Imaginați-vă că aveți posibilitatea să primiți toate tipurile de păreri — atât critice, cât și aprobatoare; că puteți să comunicați clar, chiar și atunci când apar neînțelegeri pe care le puteți clarifica repede și fără să provocați vreo dramă.

Să faci tot ce poți mai bine duce la protejarea „alternatorului" interior și la o funcționare corectă. Ne menține energia intactă. Trebuie să ne întrebăm: *Am făcut ce am putut mai bine, sau am făcut „destul de bine"?* Dacă răspunsul este al doilea, întoarce-te, fă un ultim efort și vezi cum crește grija de sine, independent de circumstanțele în care te afli. Această grijă de sine nu poate fi cumpărată, învățată la un curs sau dobândită prin citirea unei cărți. Apare după ce riști, după ce faci tot ce poți mai bine, chiar dacă faci greșeli, învățând de la alții și apoi încercând din nou. Cum reușesc să se descurce cu viața, în termenii impuși de viața însăși, cei a căror grijă de sine crește dar nu evoluează până la nivelul de *supremă încredere în sine?* Mergând înainte spre nesiguranță și îmbrățișând-o. Această poveste ilustrează de ce îmi iubesc nesiguranța.

Când am început prima dată să predau *Strategii de a telefona clienților pentru fricoși, lași și slabi de înger,* am fost angajată împreună cu alți doi consilieri să conducem o serie de sesiuni. M-am apropiat de unul dintre ei, o femeie, și am fost prietenoasă cu ea. Nu a fost impresionată, ba chiar a fost distantă. Mi-am spus: *Doamne, trebuie să fie tare! Sunt într-o companie grozavă.* Așadar am muncit foarte, foarte mult, am scos din mine mai mult decât am crezut că am și am avansat enorm. O lună mai târziu, am întâlnit-o la un film. Iarăși m-am comportat ca un cățel prietenos. Și iarăși ea a fost rezervată. *Asta este!* mi-am spus. *Este pe cale de a semna un contract cu ei. Trebuie să fiu silitoare în continuare și să mă concentrez pe propunerea mea.* Am resimțit frică, îndoială și ceva mai multă nesiguranță decât era normal, iar apoi m-am dat peste cap să-mi demonstrez valoarea în fața clientului.

Din cauza nesiguranței, am lucrat foarte mult și am fost mai silitoare decât aș fi fost dacă aș fi avut încredere

în mine. De câte ori ne comparăm cu alții, și apoi ne retragem din joc? Ne comparăm interiorul nostru cu exteriorul celorlalte persoane. Și ce dacă? Mergi înainte și fă așa dacă asta te ajută, dar apoi îndepărtează nesiguranța.

Încrederea în sine este importantă, dar nu ne conduce destul de departe. **Încrederea este sentimentul pe care-l avem chiar înainte de a înțelege situația!** Îndepărtarea nesiguranței ne va duce mai departe decât dacă ne-am complăcea în încrederea în sine. Devenim oameni curajoși dacă transformăm nesiguranța într-un bun al nostru. După câte știu, există doar o singură emoție care declanșează curajul, iar aceasta este vechea noastră prietenă, Frica.

Frica este rădăcina Pasiunii.
Pasiunea ne motivează și căpătăm Curaj.
Curajul ne motivează să începem cu o Acțiune Imperfectă.
Acțiunea Imperfectă, cu revizuiri, duce la Succes!
Lipsa Fricii = Lipsa Curajului = Lipsa Succesului.

Atunci când combinăm *teama de a spune adevărul* cu o acțiune ce are un scop (chiar dacă este o acțiune imperfectă), suntem curajoși și putem să ne înconjurăm de *măreție personală*. **Tot ceea ce ne dorim se află de cealaltă parte a Fricii!**

Odată cu măreția personală apare și flexibilitatea, puterea din noi care ne ajută să înfruntăm problemele pe care le întâlnim în viață, acele încercări care contribuie, în primul rând, la măreția noastră personală.

Poate că ați observat, de-a lungul timpului, o persoană care-și trăiește viața în termenii impuși de viața însăși. Dar astfel de persoane nu reușesc acest lucru fără luptă — chiar deloc! Au și ele provocări, rețineri cu care se confruntă — cu calm, sânge rece și eleganță. Nu este nevoie de curaj când ne confruntăm cu cineva care ne atacă pentru a ne determina să dăm înapoi. Este reacția unui laș. Curajul vine din capacitatea noastră de a ne

ține gura și de a ne comporta la cel mai înalt standard. Să ataci un atacator pare să aibă o justificare pentru partea slabă din noi — partea lașă —, condusă de frică. Folosirea unei alegeri conștiente și răspunzând la atac cu grație și discernământ se dovedește a fi cea mai puternică și spirituală alegere. Când ne *alegem* în mod repetat și conștient reacția, ni se formează puterea și flexibilitatea interioară. Acest lucru nu înseamnă că susținem, scuzăm sau ne împrietenim cu persoane care atacă și critică. Înseamnă, mai degrabă, că suntem stăpâni pe noi atunci când suntem expuși. Apoi ne punem la adăpost — devenim flexibili, puternici, ne corectăm deficiențele, ne îndoim ca o salcie, în loc să ne rupem ca o creangă uscată. Când suntem flexibili este mai ușor să ne ținem ochii și inimile ațintite asupra viselor și scopurilor noastre, în loc să mergem pe un drum cu denivelări.

Următorul proces în șapte pași arată cum să ne împărtășim adevărul într-un mod care să ne permită să ne menținem respectul de sine și, în același timp, să respectăm emoțiile celorlalți.

Pasul 1: Să știm când să spunem adevărul

O regulă bună este să să nu vorbești înainte de a-ți pune ție însuți aceste întrebări:

1. Vreau să spun adevărul pentru a mă apropia de această persoană?
2. Spun adevărul acestei persoane pentru că vreau să o cunosc mai bine, să înaintez și să schimb ceea ce avem acum într-o relație mai puternică?
3. Fac acest lucru cu o intenție bună sau vreau doar să-mi descarc sufletul?
4. Pot să le dau altora dreptul de a fi cine sunt sau cine nu sunt?

Este important să-ți pui aceste întrebări deoarece răspunsurile vor stabili integritatea intențiilor tale. Dacă ascunzi planul de a face pe cineva să se simtă insignifiant, în vreme ce tu te simți important, sau să simtă că nu e inteligent, iar tu să te simți deștept, nu are nici un rost să ai această conversație. Ori te îndepărtezi, ori îți ridici intențiile până la nivelul de unde să poți schimba ceva în lumea asta! Acest pas poate fi cel mai important în dobândirea abilităților de comunicare.

Este, de asemenea, o idee bună să-ți pui următoarele întrebări:

1. Care este problema?
2. A cui este problema?
3. Este aceasta drama mea?
4. Dacă nu, de ce-mi consum energia ca să „investesc" într-o dramă care nu mă afectează?

Aceste întrebări ne conduc spre situația delicată de a combina grija de sine cu acceptarea și respectul cu detașarea. Să ne detașăm de drame care nu sunt ale noastre este, de obicei, cel mai bun lucru de făcut. Deseori, când sărim să rezolvăm problema cuiva îl salvăm de lecția pe care are nevoie să o învețe pentru a nu mai greși altădată. De obicei, cel care a creat problema este și cel mai competent pentru a o rezolva! Putem să ne arătăm sprijinul lăsând persoana respectivă să afle că poate să ne ceară ajutor, dar că ea se află la conducere. Doar pentru că cineva cere ajutor nu înseamnă că ar trebui să-și trăiască viața în modul în care credem noi că ar trebui să o facă. Ar trebui să-i ajutăm să-și găsească propria soluție, nu să le impunem soluția noastră.

Pe lângă asta, o altă relație care ar putea folosi puțin din această abordare este aceea cu noi înșine. Foarte des ne spunem sau gândim lucruri care ne-ar scandaliza dacă altcineva ni le-ar aduce la cunoștință.

Pasul 2: Cum să validați și să susțineți o relație

Înainte de a începe să discutați o situație delicată aveți nevoie să vă asigurați că cealaltă persoană nu va intra în defensivă. Această reacție perfect umană poate fi împiedicată dacă spuneți ceva de genul: *Apreciez experiența pe care o aduceți echipei și vreau să lucrăm împreună...* Este posibil să spui aproape orice, aproape oricui, într-un mod critic sau nu, iar celălalt să accepte, dacă susții relația de la începutul discuției.

Recent, am participat la o sesiune de lucrări unde, ca exercițiu de învățare, ni s-a cerut să ne plimbăm prin clasă, să dăm mâna cu ceilalți și să spunem: *Țin la tine și te respect, dar nu-mi pasă dacă mă placi.* (De fapt cuvintele folosite acolo au fost mult mai dure!). Am înțeles ce rost avea exercițiul. Eram încurajați să renunțăm la nevoia de *a face pe placul celorlalți.* Totuși, există o modalitate de a ne păstra adevărul cu eleganță, fără să-i atacăm pe ceilalți. Susținerea unei relații, prin încurajarea celuilalt, diminuează nevoia de apărare, îmblânzește granițele și creează o rețea de siguranță pentru sentimentele vulnerabile la care, cu certitudine, ambele părți vor fi expuse.

Pasul 3: Oferiți posibilitatea unei alegeri

Cereți permisiunea de a aduce în discuție un subiect delicat. Continuați cu: *Aș vrea să discut un subiect delicat, dacă nu te deranjează. S-ar putea să nu te simți în largul tău, știu că așa va fi, dar este o problemă minoră care necesită puțină discuție. Poți acum sau mai târziu?*

De obicei, persoana spune: *Chiar acum!* S-ar putea să fie cuprinsă de anxietate. Este în regulă — dar nu agravați situația fiind prea tranșanți. Fiți cât puteți de relaxați.

Pasul 4: Creați un „act de renunțare"

Este important să nu uităm că, indiferent ce adevăr spunem, acesta provine din propriile noastre percepții și nu este neapărat și un adevăr pentru ceilalți. Când facem o declarație e folositor să-l avertizăm pe celălalt că ceea ce urmează să spunem este doar modul în care percepem noi problema. Ați putea spune:

Eu cred asta... sau
Părerea mea este... sau
Mi se pare că... sau
S-ar putea să n-am dreptate... sau
Așa percep eu lucrurile.

Niciodată nu vorbiți în numele altora — câteodată oamenii spun: *Ei, bine, nu este numai părerea mea. Toți gândesc la fel.* Acesta este doar un mod de a ne construi autoapărarea cooptându-i și pe alții în drama noastră. Poate că ceilalți cred la fel ca dumneavoastră. Dar este treaba lor s-o spună, nu a dumneavoastră. E în stare cineva să vă reprezinte așa cum o faceți dumneavoastră înșivă? Ocazional, se ivește o persoană care va deveni „mesagerul" și vocea întregii echipe. Ei sunt vocea grupului și, după confruntare, mesagerul se întoarce la colegi pentru a fi susținut, numai că întâlnește doar tăcere. Ați auzit, probabil, expresia: *Nu împușca mesagerul!* În acest caz, mesagerul veștilor proaste s-a împușcat singur.

Nu fiți lași. Spuneți-vă propriul adevăr fără să aveți nevoie de susținerea altuia. **Adevărul stă în picioare. Nu are nevoie de apărare.**

Pasul 5: Vorbiți la persoana întâi

Limbajul celui care spune adevărul la persoana întâi începe cu: *Eu, mie, al meu...*

Asta am văzut/auzit/simțit **eu**...
Aceasta este/acestea sunt percepțiile **mele**...
Așa judec **eu** lucrurile...
Eu cred...

În copilărie, am auzit deseori *Spune adevărul,* dar totuși nimeni nu ne-a învățat *cum* să spunem adevărul vorbind la persoana întâi. Morala părinților se poate să fi inclus: *Ești leneș* sau *Nu faci bine lucrul acesta* sau *Iar ai dat-o în bară!* Micile noastre suflete ni s-au strâns, iar sentimentele resimțite ne-au durut. Am ajuns să realizăm faptul că spunerea adevărului din partea unei persoane apropiate din familie duce la suferință. Dorința noastră de a fi plăcuți se află în conflict cu dorința de a spune adevărul. Prea des nevoia de a fi plăcuți câștigă. Niciodată nu ni s-a arătat cum să fim respectuoși și, astfel, ne-am împiedicat făcând ce-am putut mai bine, sau am tăcut. Prea mulți dintre noi se compromit, nespunând adevărul gol goluț, de dragul unei relații, indiferent cât de importantă este aceasta.

De la plasarea adevărului într-un context, le spun oamenilor că una dintre valorile mele de bază este că nu doresc să păstrez o relație dacă asta înseamnă să nu fiu sinceră cu mine însămi. Destul de amuzant, mulți dintre prietenii mei m-au sunat și mi-au spus: *Am nevoie de o părere și știu că pot avea încredere în tine că îmi spui adevărul.*

Pasul 6: Oferiți-i celuilalt oportunitatea de a primi mai multe detalii

Aproape oricine a trecut printr-o experiență în care a dat detalii, iar apoi celălalt i le-a aruncat în față, apărându-se cu o grămadă de argumente. Fiți pregătiți pentru *posibilitatea* ca și ceilalți să fie defensivi și să dorească să plătească cu aceeași monedă. Probabil că nu se va întâmpla asta, deoarece numai un mic procentaj de persoane

se va răzbuna dacă îi tratăm cu respectul subliniat în acești pași. Pentru cei care reacționează defensiv, trebuie să știți că timpul le va vindeca rănile și reamintiți-vă că **ați avut** cele mai bune intenții.

Când cereți detalii, îndulciți această cerere cu promisiunea că nu veți deveni defensivi atunci când veți primi explicațiile lor. Calmați-i, spunându-le ceva de genul: *Așa văd eu situația. M-ar interesa foarte tare să știu punctul tău de vedere și promit că, indiferent ce spui, nu voi deveni defensiv.* Dacă vă așteptați să vi se ofere detalii sincere, acest pas este foarte important pentru că ei vor ști că nu aveți nici o problemă cu răspunsul. Este vital pentru oricine care se așteaptă ca și ceilalți să fie sinceri.

Pasul 7: Reflecție și planificare

Revedeți informațiile obținute de la dumneavoastră și de la celelalte persoane, faceți o listă cu ceea ce ați învățat și dezvoltați un plan pentru a merge înainte. Cădeți de acord în legătură cu pașii care rezolvă problema și cu o dată anume la care să analizați progresul făcut.

CONVINGERILE LEGATE DE SPUNEREA ADEVĂRULUI

Câteodată oamenii spun: *A, nu ți-am spus adevărul pentru că nu am vrut să te rănesc.* Această declarație este total lipsită de respect și de adevăr. Este lipsită de respect pentru că oamenii care spun acest lucru *judecă dinainte* cum vor reacționa ceilalți. Fac presupuneri în legătură cu reacția pe care ceilalți o vor avea la aflarea adevărului și cred că presupunerile lor sunt corecte. Prin faptul că aleg să nu spună adevărul, neagă realitatea celuilalt și răspunsul acestuia la acea realitate.

Dacă cineva v-ar spune vreodată: *Ți-aș fi spus, dar nu am vrut să-ți rănesc sentimentele,* acesta a presupus că nu sunteți destul de puternic încât să puteți face față adevărului, că sentimentele dumneavoastră ar fi fost rănite, a prevăzut o reacție negativă și și-a proiectat crezul eronat asupra dumneavoastră! Dacă cineva mi-ar spune mie: *Nu ți-am spus pentru că nu am vrut să-ți rănesc sentimentele,* m-aș simți tratată de sus și insultată. Iată de ce:

1. Cine ești tu să hotărăști în numele meu ce anume îmi va răni sau nu sentimentele?
2. Cine ești tu să hotărăști că nu este nevoie să mă confrunt cu aceste sentimente acum?
3. Nu ai avut încredere în mine că aș putea să fac față într-o manieră elegantă și spirituală adevărului tău. În esență, m-ai judecat dinainte ca pe o persoană ce se răzbună, care ar vrea să plătească cu aceeași monedă celui care a făcut sau a spus ceva supărător.

Adevărul este că mințim, deoarece nu știm cum să spunem adevărul într-un mod respectuos. Dacă cineva răspunde apărându-se, ale cui sentimente sunt rănite? Ale celui care vorbește... așadar, ne protejăm propriile sentimente. Deci, mergeți înainte, riscați și exprimați-vă. Dacă nu sunteți perfecți, puteți cere iertare. Cu cât spuneți mai mult adevărul despre ceea ce credeți, gândiți și simțiți, cu atât mai sinceri vor fi și ceilalți cu dumneavoastră. Atunci veți trata realitățile vieții în termenii impuși de viață, în loc de a avea o viață ca o țintă în mișcare, în care nu ești niciodată sigur de valorile tale și de importanța problemelor. Când suntem sinceri, rămâne foarte puțin de iertat.

Cercetările de piață arată că dacă vrem să avem încredere unii în alții, trebuie să păstrăm contactele. De câte ori spunem *Te iubesc* oamenilor pe care-i iubim? O spunem repetat deoarece afirmația aceasta clădește

încredere, receptivitate și oferă siguranță. Este foarte important să spunem adevărul, deoarece atunci când mințim, știm că ceilalți nu ne respectă pentru ceea ce suntem cu adevărat. Știm în adâncul sufletului că proiectăm o iluzie și că, dacă suntem acceptați pe baza unei iluzii, relația nu stă pe un teren sigur.

ÎNCREDEREA SE CONSTRUIEȘTE DE-A LUNGUL TIMPULUI

Este nevoie de timp să ne legăm de cineva. Avem nevoie de timp pentru a stabili încrederea în afaceri, prietenii, relații intime și în construirea unei echipe. Când o relație este sigură, fiecare persoană își va asuma o parte din responsabilitate, pentru a-i menține structura. Aceasta este responsabilitatea noastră, pe măsură ce relația se formează.

LIPSA adevărului → LIPSA încrederii
LIPSA încrederii → LIPSA respectului
LIPSA respectului → LIPSA relației

Adevărul trebuie exprimat la persoana întâi. Nu-i nevoie de curaj pentru a spune cuiva adevărul. Să înfrunți pe cineva spunându-i: *Ești foarte arogant. Crezi că ești mai bun decât ceilalți!* este partea ușoară. Folosind în limbaj persoana întâi, lucrurile ar putea suna în felul următor: *Când suntem la ședința lunară de departament și tu întrerupi, mă deranjează. Apoi mă închid în mine și regret asta. Ai anumite păreri pe care ai vrea să mi le spui, în legătură cu stilul meu de prezentare sau cu conținutul prezentării? Te rog, fii sincer. Promit să nu fiu defensiv. Singurul meu răspuns va fi „mulțumesc". Aș aprecia intervenția ta.*

Dacă cineva ne oferă detalii care ne rănesc sentimentele sau ne jignesc, am putea să le folosim pentru a consolida valoarea pe care o acordăm comunicării sincere.

Mai mult, s-ar putea să ne simțim prost, să fim triști, răniți, supărați etc. Și ce dacă? Autocontrolul ar putea să însemne că simțim toate acestea și totuși ne menținem echilibrul. Ca un bonus, ne perfecționăm pe noi înșine, iar acum există oportunitatea, datorită sincerității, de a crea începuturile unei relații cu o altă persoană, relație cu o fundație solidă. Să spunem adevărul este simplu, dar nu ușor. Dacă ar fi ușor, nu am avea nevoie de apărare sau de scuze.

10

A.R.T.A. DE A TRĂI: ACHITARE (A DATORIILOR; SIMȚ AL DATORIEI) + RESPONSABILITATE = TOT ADEVĂRUL

ÎNCREDEREA SPUNE TOTUL DESPRE NOI

Când cuvintele și acțiunile noastre sunt cele potrivite, înseamnă că suntem compatibili cu ceilalți și de încredere. Există un singur test care ne arată dacă cineva (inclusiv noi înșine) este compatibil cu ceilalți, iar acesta este testul timpului. Când ne dăm cuvântul nouă înșine și altora și îl respectăm, suntem percepuți de cei din jurul nostru ca fiind de încredere. Suntem judecați și cunoscuți după acțiunile noastre.

Să fim 100% responsabili de totalitatea vieții noastre, spuneți? Îmi imaginez unii oameni luptându-se cu acest concept, așa că haideți să-l discutăm. DA, există multe situații în viață asupra cărora nu ai nici un fel de control. Oricum, dacă *ne purtăm de parcă* am controla perfect situația, ne mărim opțiunile și vom fi surprinși de câtă putere avem pentru a ne schimba pe noi înșine, circumstanțele, putând să-i influențăm pe alții printr-o atitudine și un comportament responsabil. Mai mult, este vital să fii pe deplin responsabil în domeniul tuturor posibilităților.

100% Achitare (a datoriilor) + 100% Responsabilitate= = 100% Tot Adevărul.
60% Achitare (a datoriilor) + 60% Responsabilitate = = 60% Tot Adevărul.

Chiar acum, ar putea exista anumite circumstanțe în fața cărora te simți total lipsit de apărare. Alegerea este să adopți ori o poziție defensivă, ori una de acceptare totală a acestor situații. O anumită rezistență la acest concept este foarte naturală. La urma urmei, nimeni nu vrea să se lase la voia întâmplării în viață, iar dacă asumarea 100% a responsabilității pare a fi o formulă ce ne asigură că facem față singuri, fără să avem nevoie de ajutorul celorlalți. Adevărul este la polul opus: relația va fi chiar mai bună decât înainte. Gândiți-vă la cuvintele acestui cântec din anii '70: *Sunt o stâncă... Sunt o insulă...* Cine dorește așa ceva? Aproape nimeni. Să ceri ajutor înseamnă să accepți o responsabilitate. De exemplu, ai ceva de lucru până pe data de 17 iulie. Acum este 12 iunie, iar tu ai ajuns într-un punct mort. Nu știi cum să termini mare parte din lucrare, totuși ești responsabil 100%, așadar ce-ar trebui să faci? Răspunsul este: să ceri ajutor. Făcând acest lucru, îți vei păstra responsabilitatea 100%.

Acum, imaginați-vă o echipă adunată pentru a îndeplini o sarcină. Sunt prezentate obiectivele și consecințele presupuse. Fiecare persoană din echipă acceptă voluntar (nimeni nu poate s-o paseze) 100% responsabilitatea pentru rezultat. Acest lucru este imperativ pentru ca o echipă să poată funcționa. Imaginați-vă că spuneți unui lanț: *Voi, cele trei verigi, aveți 50% responsabilitate, pe când celelalte 110 verigi au 100% responsabilitate.* Responsabilitatea mai scăzută într-un lanț înseamnă că acolo eficacitatea întregului lanț este cea mai slabă.

Ai dori ca acel lanț slab, cu cele câteva verigi slabe, să țină închise porțile vecinului, care are doi câini de pază feroce? Probabil că nu! O relație în care fiecare membru își asumă 100% responsabilitate, va funcționa mult mai bine decât una în care unul dintre membri acceptă doar o responsabilitate parțială. Limbajul cuiva care nu dorește să fie implicat și responsabil sună așa:

- Te voi respecta, dacă și tu mă vei respecta.
- Tu ai început primul!
- M-ai ignorat când ți-am cerut ajutorul, așadar acum este rândul tău să suferi. Ia să vedem dacă îți place!

Este nevoie de curaj pentru a accepta o responsabilitate de 100% pentru viețile noastre. Dacă stabilesc un procent de 85% pentru mine și unul de 15% pentru tine, din cauza acestor 15% eu mă voi afla într-o stare de potențială victimă. Asumarea unui procent de 100% responsabilitate pentru trecutul nostru ne va elibera de vină și resentimente.

Haideți să spunem că v-a făcut un rău cineva în copilărie. Cum vă puteți asuma 100% responsabilitatea? Puteți, spunând: *Acest lucru „rău" s-a întâmplat și-l pot lăsa să mă afecteze pentru tot restul vieții și pot să-mi asum o responsabilitate de 100% pentru atitudinea mea în legătură cu el. Pot observa cum gândirea mea în legătură cu un eveniment din trecut îmi colorează viața acum. Nu-mi place, nici nu vreau asta, așa că trebuie să uit! Trecutul s-a întâmplat — nu pot să-l schimb. Nu mai există. Dacă voi continua să trăiesc în trecut, sunt controlat de o iluzie, iar iluzia este ceva ce nu există, dar pentru care îmi consum energia.*

Tot eliberator este și dacă ne asumăm 100% responsabilitatea pentru prezent. Când se întâmplă ceva rău, parcă s-ar petrece o vânătoare de vrăjitoare: *Pe cine să învinuim pentru asta?* Ar trebui să apară cineva pe scenă și să spună: *Haideți să nu mai căutăm cine a făcut acest lucru, ci să căutăm o soluție.* Cu cât ne asumăm mai repede responsabilitatea pentru o soluție, cu atât mai rapid ne vom vedea pe noi înșine, iar ceilalți ne vor vedea și ei ca pe o persoană cu trăsături de lider. Viitorul ne va oferi libertate, abundență, provocări, răsplăți, durere, planuri, bucurie și succes, totul; toate acestea însumează viața însăși. Nu pierdeți timpul blocați în vină; rezolvați problema!

Ca și trecutul, și viitorul este o iluzie — nu este încă aici, dar ne putem pregăti și asuma 100% responsabilitatea pentru noi înșine și putem merge înainte. Cu această atitudine proactivă, ne putem concentra mai bine. Acesta este motivul pentru care oamenii de top ajung să aibă acele poziții; au un plan concret pentru viețile lor. Deja și-au acordat timpul necesar pentru a crea prioritățile pentru viitor. Este ceva magic în asta. Așteptările noastre au mai mari șanse de reușită dacă stabilim un plan. Mai mult, cu un plan ne oferim libertatea de a adăuga, a șterge, a schimba — ca răspuns la evenimentele actuale, comparate cu cele viitoare. Dacă nu avem nici un plan și facem totul în voia sorții, atunci trebuie să acceptăm ce apare mai întâi și să încercăm să ne adaptăm cât mai bine cu putință. Când avem un plan, viața tot își aduce partea ei de tragedie și durere, dar când o face, suntem răbdători și nu ne abatem din drumul nostru decât pentru o scurtă perioadă de timp. Atitudinea noastră de a ne asuma 100% responsabilitatea ne va menține vigilenți, în vreme ce ne pregătim înainte de a ne implica în proiectul cuiva, așadar prevenim dezastrele datorate „încrederii în cei care nu sunt de încredere!" Mai mult decât atât, dacă se întâmplă să greșim, suntem capabili să înfruntăm consecințele.

Haideți să ne uităm la acest model: să ai încredere în cei care nu sunt de încredere. Aceasta este o slăbiciune obișnuită, sau un deficit de caracter. „Se profită" chiar și de persoanele cele mai bine informate și mai sofisticate, de mai multe ori decât acestea vor să admită. Nu-i corect și nu este drept, dar asta e! Tendința nu se va schimba dacă noi nu învățăm să ne punem întrebarea cea mai importantă: *Ce se întâmplă cu mine, de am încredere în cei care nu sunt demni de încredere?*

Unul din răspunsurile la această întrebare, ar putea fi:

- Mă hotărăsc repede; nu sunt în stare să-mi acord timp să reflectez așa cum ar trebui.

- Iau hotărâri bazându-mă pe cât de mult am nevoie să fiu salvat de ceva. Nevoia mea de a fi salvat învinge instinctul de multe ori.
- Tânjesc după schimbare și nu am răbdare cu acest procedeu.
- Nu sunt capabil să stabilesc și să mențin limite personale.
- Nu sunt capabil să mă confrunt cu sentimente neplăcute.
- **Am o Inimă Înfometată.**

Când descoperiți motivele pentru a avea încredere în oameni ce nu sunt de încredere, faceți un plan: să petreceți mai mult timp reflectând în tăcere și să vedeți cu ce ați contribuit la aproape fiecare situație care v-a făcut să suferiți. Când vă asumați 100% responsabilitate, nu înseamnă că s-a deschis sezonul de autopedepsire! Este mai mult o problemă de: *Aha, deci asta este cauza. Acum trebuie să învăț cum să fac ca să nu se mai întâmple.*

Unul din instrumentele pe care le puteți folosi pentru reducerea pericolului de a avea încredere în oameni ce nu sunt de încredere este să faceți un bilanț — alcătuiți o listă cu argumente pro și contra oricărei decizii pe care sunteți pe cale să o luați, iar apoi acordați-vă o săptămână doar ca să vă gândiți și să vă puneți întrebări „ce aduc adevărul", cum ar fi:

- Care este prețul dacă fac/obțin acest lucru?
- Care este prețul de a *nu* face/obține acest lucru?
- Dacă aștept câteva zile, dorința și determinarea mea vor fi la fel de mari ca acum, sau vor fi mai mici?
- Cine ar putea pierde din cauza acestei hotărâri?
- Am nevoie să fiu salvat dintr-o situație dificilă?

Majoritatea hotărârilor luate în grabă se dovedesc a fi greșite. Noua dumneavoastră hotărâre ar putea fi:

De-acum încolo voi lua hotărâri cu multă grijă. Un alt pas este de a cere celeilalte persoane să scrie, în termeni potriviți, ce are de oferit. Dacă nu poate sau nu vrea, atunci răspunsul este clar — S.O.S.! S.O.S.! S.O.S.!

De obicei, când ceva nu merge bine, majoritatea oamenilor se grăbesc să caute vinovatul, să se apere, să justifice de ce nu sunt responsabili pentru un eveniment dezastruos. Multe relații care pornesc cu dragoste și încredere se deteriorează prin vină, rușine, resentimente și răceală. Partenerii pot fi schimbați, dar dacă o persoană nu poate să-și asume 100% responsabilitate, rezultatul va fi același — indiferent de zona geografică, indiferent dacă se mută în alt oraș!

Autojustificarea și autoapărarea pot funcționa, ocazional, când reușești să scapi de repercusiuni. Ca mod de operare, acest lucru nu ajută pe nimeni să obțină rezultatele pe care le dorește cu adevărat în viață. Procesul de asumare 100% a responsabilității este simplu, dar nu ușor, deoarece societatea noastră are o mentalitate de tipul PS (*Păzește-ți Spatele).*

Sunt multe situații în viață pe care nu le putem controla deloc, dar „purtându-ne ca și cum" le-am putea controla, ne lărgim opțiunile. Veți fi surprinși de puterea pe care o aveți de a schimba circumstanțele și de a-i influența pe alții, pur și simplu prin asumarea unei atitudini și a unui comportament responsabil.

11

DE LA CONDIȚIA DE VICTIMĂ LA VICTORIE!

VICTIMĂ SAU AGENT*: CE ALEGEȚI?

Auzim multe povești despre „victime", dar foarte puține despre cei aflați în situația *opusă* — „agenții". O „victimă" este o persoană care *nu* conduce și care nu poate influența circumstanțele sau nu-i poate influența pe alții în așa fel încât să le poată aduce o schimbare în viață. Cineva care este în situația de „agent" *poate* să aibă grijă de el însuși și le *poate* schimba și altora viața.

O situație încărcată emoțional este un stimul pentru un răspuns. Care va fi acest răspuns? Vei reacționa defensiv sau te vei întreba, căutând să înțelegi și să-ți păstrezi controlul emoțional? Vei rămâne în cercul tău al puterii mărinimiei sau îți vei pierde puterea justificându-te și apărându-te? Vei fi *victimă* sau vei fi cel mai bun *agent* personal?

O victimă este:

- Cineva care crede că starea lui psihică sau nivelul de viață deja experimentat este responsabilitatea directă a vreunei forțe ce nu depinde de el.
- O persoană care suferă din cauza unei acțiuni distructive sau din cauza unui *agent*.

---

* Sau *factor activ.*

- O persoană care este dezamăgită și înșelată fie emoțiile proprii, fie din ignoranță, de necinstea altora sau din cauza unui *agent* impersonal.

Un agent este:

- O persoană/organizație care are grijă de ea însăși, având grijă și de alții.
- O companie care lucrează în franciză pentru a reprezenta pe altcineva.

Un agent acționează și își exprimă puterea și influența.

Prima dată când reacționați conform noului dumneavoastră plan — faceți o pauză. Ținând cont că acum este *alegere* versus obicei, apare o ocazie de neuitat! Există forță în acțiunile dumneavoastră, o forță ce vine dintr-un proces mental care a creat *alegerea.* Forța interioară vine din *alegerea* de a vă comporta așa cum vă comportați. Veți fi foarte eficient când veți avea putere asupra acțiunilor și reacțiilor dumneavoastră. Veți fi capabil să înfruntați viața *în termenii impuși de viață.*

Să presupunem că cineva din departamentul dumneavoastră vă supără foarte tare cu obiceiurile și manierele sale. Ați putea trece de stadiul de „victimă", punându-vă o întrebare: *Ce anume mă deranjează la el? Ce-i cu mine de nu-l pot ignora?* Răspunsul ar putea fi nevoia sau obiceiul de a vă simți superior în raport cu alții. Atunci apare întrebarea: *Ce-i cu mine de simt nevoia să fiu superior?* Răspunsul ar putea fi: *A, vreau să mă simt mai puternic deoarece la serviciu, în relațiile mele și în alte domenii mă simt neputincios. Trebuie să mă uit cu atenție la aceste zone care mă fac să mă simt neputincios și trebuie să-mi iau responsabilitatea de a aduce anumite schimbări.*

Ținând cont de faptul că un agent ne poate afecta sau influența pe fiecare dintre noi, ce s-ar întâmpla dacă noi am fi propriii noștri „agenți"? Singura cerință pentru așa ceva este să ne asumăm 100% responsabilitatea pentru acțiunile noastre. Nimeni nu a fost învățat cum să

facă acest lucru; în schimb, am învățat cum să ne justificăm, să ne învinovățim, să ne rușinăm și să inventăm scuze. Asumarea 100% a responsabilității ne eliberează și ne aduce atât de aproape de centrul nostru, încât am putea face orice lucru concret, orice schimbare.

Michael Korda a scris câteva cărți și articole despre puterea personală și profesională. După ce le-am citit, mi-a devenit clar faptul că oamenii puternici par să se simtă confortabil atunci când alții își demonstrează for-

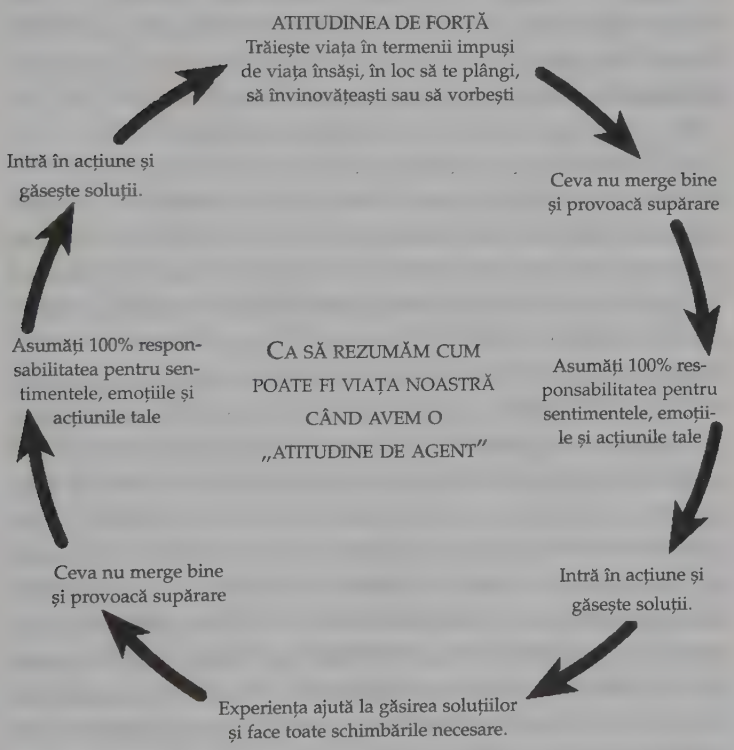


Figura 7: MODEL DE AGENT.

ța. Totuși, când suntem în preajma oamenilor puternici și influenți, reacționăm; ne facem mici, ca să nu îi „supărăm". Credem că ei ne-au intimidat, dar, de fapt, noi ne strângem înăuntrul nostru, devenind *victime* ale propriilor emoții, în loc să vrem să fim *agenți* pentru noi înșine și să pretindem spațiul și dreptul nostru de a fi acolo, chiar dacă în acel loc există un tumult de emoții.

Vă aduceți aminte de filmul *Jerry McGuire?* El era un agent. Și-a câștigat banii și a avut grijă de el și familia sa, fiind managerul unui fotbalist profesionist. Să avem pe cineva a cărui funcție să fie aceea de a avea grijă de noi ar fi grozav, dacă ne-am putea permite. Majoritatea dintre noi nu se bucură de acest lux și, astfel, avem nevoie de fim propriii noștri agenți (factori activi), să fim într-o permanentă stare de „agent personal".

Cartea mea, care urmează să apară, *Strategii de a telefona clienților pentru cei fricoși, lași și slabi de înger!* este adresată celora care lucrează în domeniul vânzărilor, care vor să cerceteze piața și să-și sune clienții, dar nu o fac din teama de a nu fi respinși. Când în cele din urmă o fac, se află în situația de *agent, de exprimare a puterii și a influenței.* Când un agent de vânzări sau un antreprenor este în urmă cu afacerile sale, cei care sunt dispuși să prospecteze sunând clienții pot acționa sau pot fi agenți pentru el, făcând ce e nevoie, chiar dacă se confruntă cu teama de respingere. Cel care hotărăște să *nu* dea un anumit telefon, chiar dacă succesul lui depinde de acest telefon, este o victimă a sentimentelor și a stării de anxietate. Remarcați că în definiția termenului de *agent* de la începutul acestui capitol nu se menționează că trebuie „să acționeze perfect". Orice acțiune, chiar dacă din cauza ei dăm greș, contribuie la procesul de dezvoltare a puterii, pentru că eșecul ne arată ce anume nu a funcționat. Din nefericire, victimele sau oamenii care nu au sau nu vor să-și activeze forța personală, fac

același lucru în mod repetat, dar se așteaptă la rezultate diferite. În domeniul vânzărilor, un agent de vânzări speră că va avea și zile mai bune și, astfel, se complace în mediocritate. În alte domenii de afaceri, în afară de vânzări, mulți oameni speră să fie promovați, dar fac prea puțin pentru a-și vedea visele transformate în realitate.

Cei care cred că perfecționismul este un scop măreț, sunt victime ale propriului sistem de valori. *Arată-mi un perfecționist și-ți arăt și eu o persoană care amână mereu, care vrea mereu să facă lucrurile foarte bine, dar nu are niciodată timp pentru asta.* Acești oameni stau deoparte, judecându-i pe cei care, totuși, încearcă și fac greșeli. Perfecționiștii stau deoparte, în siguranță, doar pentru că nu vor să riște și să experimenteze imperfecțiunea ce apare când înveți noi sarcini.

În exemplul agentului de vânzări care trebuie să dea un telefon clientului, este mai bine să dăm telefon și să greșim, decât să așteptăm momentul când este pregătit scenariul perfect, prospectul este verificat, iar soarele, stelele și luna se aliniază! Să insiști prin acțiuni imperfecte, aduce, în mod uluitor, succesul și răsplata. Oricine ți-a spus că trebuie să ai ca scop perfecțiunea, a auzit probabil același lucru de la părinți sau de la persoane cu autoritate. Fără să reflecteze la înțelesul acestei afirmații și fără să se întrebe ce impact ar avea asupra sa, ți-a transmis-o ție.

Când trebuie să faci tot ce poți mai bine și să înveți, greșelile trebuie să fie urmate de momentul *„Și ce dacă?"*, așa cum și un succes trebuie să fie urmat de momentul *„Și ce dacă?"* Oricare ar fi rezultatele, este important să continui să-ți provoci zona de confort. Agentul de vânzări pe care l-am menționat mai devreme, dacă face o greșeală la telefon, trebuie imediat să treacă treacă la următorul telefon, păstrându-și atitudinea de „agent". Să renunți și să te acuzi ar însemna să adopți

starea de „victimă". A venit timpul să trecem de la starea de victimă la cea de agent, pentru a putea cere ceea ce ni se cuvine. *Există* destule pentru toți pe pământul acesta, deci și pentru mine!

Să depășești starea de victimă necesită conștiință și timp. Ca toate schimbările, mai întâi trebuie să recunoaștem că se întâmplă câteodată să ne lăsăm responsabilitatea în grija altora și când „aceștia" nu fac ceea ce vrem noi să facă, îi învinovățim și le purtăm pică. Această atitudine ne pune în locul „victimei".

Deși *putem* fi afectați de acțiunile altcuiva, energia pe care o consumăm după eveniment ne costă mai mult decât evenimentul în sine. Totuși, destul de des, nu obținem ce vrem în viață pentru că *noi* am aluat anumite hotărâri. Majoritatea situațiilor în care intrăm de-a lungul vieții sunt evenimente negociate. Atunci când rezultatele noastre nu sunt cele dorite, trebuie să ne punem câteva întrebări dure:

- Ce alegeri am făcut astfel încât lanțul evenimentelor m-a adus aici?
- Ce-i cu mine de am creat această situație?
- Ce-i cu mine de mă opun la toate aceste sfaturi?

Nu uitați, întrebările mari generează răspunsuri mari. Orice întrebare care începe cu *Ce-i cu mine* .... este o întrebare mare!

Înainte de a hotărî să facem ceva împotriva propriului nostru interes, există de obicei un moment scurt de liniște — spațiul dintre a face ceva care să ne ajute cu adevărat și a face ceva care ne ajută să ne simțim bine pe moment, dar care mai târziu ne va provoca suferință. Când alegem drumul ce conține perioade lungi de provocări, victima din noi pierde teren, iar capacitatea noastră de a deveni „cei mai buni" agenți se mărește. De fiecare când prindem acel moment de liniște, deve-

nim centrul puterii și al controlului asupra noastră. În cele din urmă, forța noastră interioară este singura putere din lume pe care ne putem baza în mod sigur. Pe măsură ce numărul incidentelor crește, atunci când prindem acel moment de putere, simțurile noastre, eul nostru și respectul de sine cresc în mod natural. Eu personal nu știu alt mod de a atinge respectul de sine.

Când trăim în frică, suprimăm multe emoții și atitudini. Așa cum o boală autoimună ne atacă organele, la fel și nerespectarea cuvântului față de noi și față de alții, din cauza fricii, ne atacă identitatea. Acest atac are loc atunci când înmagazinăm mesaje psihice: *Ce scandalos! Spun un lucru și fac un altul. Vreau ca anumite lucruri să dispară din viața mea, dar nu acționez în consecință. Am un sistem de valori, dar nu trăiesc în virtutea lui.* Valoarea este cea care ne determină să acționăm; un sistem de credințe este intelectual.

Ceea ce obținem prin suprimarea emoțiilor este o ameliorare temporară a simptomelor de separare, dar, de fapt, separarea se mărește. Relația noastră cu alții se înrăutățește și, în mod paradoxal, la fel și relația cu noi înșine. Relațiile au de suferit nu doar din cauza cuvintelor exprimate sau a sentimentelor demonstrate, dar și din cauza **acțiunilor** pe care le întreprindem având ca punct de plecare o bază **solidă**.

Când ne convine să spunem o minciună, să facem promisiuni pe care nu le ținem, suntem, în general, lipsiți de logică și spunem lucruri negative celorlalți, suntem percepuți ca oameni iresponsabili, în care nu te poți încrede, pe care nu te poți baza... *deși este posibil să fi vrut cu adevărat să ne ținem promisiunea.* Am putea să ne punem întrebarea: *Ce cred eu despre mine atunci când fac promisiuni pe care nu le țin sau inventez scuze și nu spun ceea ce gândesc cu adevărat?* Nu-i așa că răspunsul este simplu? Ne simțim vulnerabili și avem un concept de

sine lipsit de o bază solidă. Identitatea noastră nu este puternică. Și știți ceva? Ar trebui să petrecem mai mult timp descoperindu-ne identitatea, așa cum muncim pentru a dobândi aptitudini deosebite — aptitudini ușor de măsurat, ca abilitatea de a face planuri noi de afaceri, de a merge la o plimbare cu familia, de a crea noi produse sau de a conduce o echipă.

12
TIRANIA CELOR AMABILI

Planul persoanelor pasiv-agresive este de a nu fi niciodată rănite. Se pare că sentimentele lor sunt foarte aproape de suprafață, iar planul pe care și-l fac este de a nu simți nimic din ceea ce nu *vor* să simtă. Din păcate, acest lucru este imposibil dacă au relații cu cei din jur. Fără să vrea, oamenii vor spune și vor face (sau nu vor spune și nu vor face) lucruri care le rănesc sensibilitatea. În loc să fie verticale, persoanele pasiv-agresive au sentimente ce le trag în jos. Tolerează numai mici greșeli, iar apoi se răzbună. Oricum, în loc să joace cu cărțile pe față, își ascund armele. Lovesc din senin, iar persoana atacată nu numai că nu-i vede venind, dar nici nu știe ce a făcut ca să merite așa ceva; este posibil ca această „pedeapsă" să fie pentru ceva ce s-a întâmplat cu luni în urmă! Tirania acestui scenariu este că oamenii pasiv-agresivi pot părea drăguți și foarte amabili. În interior însă, ei sunt la fel de plini de resentimente și îi judecă pe ceilalți precum face o persoană de o agresivitate medie.

Problema cu cineva care practică agresivitatea pasivă este că joacă un joc ale cărui reguli numai el le știe. Partenerul este menit să dea greș, și chiar așa se întâmplă. Apoi, cel pasiv-agresiv acumulează și mai multe resentimente, devine și mai nervos, mărește miza și schimbă regulile. Eu, personal, prefer adevărul, fără nici un echivoc, deoarece numai așa pot înțelege situația și pot acționa în consecință. Dacă cineva îmi prezintă problema într-un mod prea delicat, s-ar putea să nu „înțeleg".

Exemplu: Recent, cineva mi-a spus că adesea nu-mi termin propozițiile și, pe când mă ajuta în această problemă, mă întreba: *Cum am făcut de ți-am încheiat propoziția? Nu-i așa că gândesc la fel de bine ca tine?* Mai mult, altă dată i-a spus râzând unui prieten că pe lângă faptul că trebuia să mă asculte, mai trebuia și să gândească la fel ca mine.

După cum a reieșit, prietenul meu a crezut că discutase problema cu mine! Oricum, nu am înțeles. Eu percepusem că observase ce probleme aveam și că îi plăcea să mă admonesteze. Am simțit că râdea *cu* mine, și nu *de* mine, că, de fapt, era fericit în compania mea. Nu era adevărat. Îl iritasem destul de mult, dar niciodată nu mi-a spus: *Te oprești din vorbit în mijlocul propoziției, astfel încât mă simt frustrat și cred că nu mă tratezi cu respectul cuvenit. Poți ține o conversație întreagă cu clienții tăi, dar îți pierzi șirul ideilor când discuți cu mine. Cum putem rezolva acest lucru?* Ce am crezut că era înțelegere, era, de fapt, trădare. M-am simțit iubită, acceptată și înțeleasă, când, de fapt, mi se pusese pică! Adevărul fără echivoc nu este niciodată brutal; oricum, resentimentele fără echivoc și răceala pe care o creează sunt destul de dure.

Agresiunea pasivă este jocul unui nebun și numai persoana ce-și ascunde armele știe regulile. În vreme ce orice joc jucat prea des devine plictisitor, în timp, regulile se schimbă, iar pasiv-agresivul ridică miza.

Pasivitatea, la fel ca agresiunea manifestată, este doar o altă față a fricii. Soluția este ca oamenii să înceapă să-și creeze treptat limite și să-și spună adevărul în acel moment. Este imposibil ca o persoană să rămână în cercul puterii mărinimiei sale, dacă nu creează limite personale. La fel, nu vor avea niciodată nevoie să fie clar agresivi; ei au doar nevoie să declare, într-un moment de extremă confuzie: *Explică-mi ce vrei să spui cu*

asta, sau *Nu mă simt în largul meu când te comporți așa, aș vrea să încetezi.*

Aceste declarații, repetate pe un ton liniștitor, s-ar putea să dea randament în cele din urmă. Nu vor funcționa imediat, pentru că aceia care au o relație cu un pasiv-agresiv pot să facă și să spună aproape orice fără să existe nici un fel de consecințe directe. Și aici poate fi aplicată regula de schimbare cu un procent de câte 1%.

Când o persoană pasiv-agresivă se confruntă cu întrebarea: *Ce se întâmplă? Ce am făcut acum?,* mulți vor spune: *Nimic!* Acesta este un moment ce te înnebunește deoarece cuvintele spun ceva, dar limbajul corpului indică altceva — buze strânse, poziție rigidă, lipsa contactului vizual, și așa mai departe. Un astfel de joc este jucat de doi oameni frustrați.

Combustibilul pentru o persoană pasiv-agresivă este mândria ascunsă, izvorâtă din părțile ei bune, din capacitatea ei de a intra în sufletul celuilalt (de fapt, de a-l judeca pe celălalt) și din umilința și sensibilitatea ei, atât de scoase în evidență. Când oamenii îmi spun că sunt sensibili, mă întreb dacă nu o spun datorită marii sensibilități pe care o resimt față de ei înșiși. Această sensibilitate extrem de pronunțată față de sine înlătură sensibilitatea față de ceilalți.

Oamenilor agresivi, care se confruntă mereu, le este la fel de teamă de confruntare cum îi este și unei persoane pasive și timide. Oamenilor agresivi le este atât de frică de explicații, încât le preîntâmpină alegând să fie ei tipul de persoană de care ceilalți se tem. Oamenii pasivi și timizi se confruntă foarte rar cu ceilalți, dar și ceilalți evită să-i înfrunte.

Oamenii agresivi îi controlează pe ceilalți prin faptul că nu par capabili să accepte tot adevărul. Dacă îți spun adevărul meu, iar tu te enervezi, altă dată mă voi gândi

de două ori până să am din nou încredere în tine și să-ți spun ce gândesc cu adevărat.

Pasivii îi controlează și ei pe cei din jur — sau, după cum se mai spune, practică *tirania celor amabili!* Această persoană atât de drăguță și timidă este atât de sensibilă, încât nu trebuie forțată să suporte greutatea crudului adevăr.

13

PATRU MODURI DE IERTARE

Există patru moduri de iertare: să ceri iertare lui Dumnezeu (Puterii Supreme, sau orice altă denumire îi dați divinității); să-i ierți pe ceilalți; să ceri iertare celorlalți pentru greșelile față de ei; să te ierți pe tine însuți. În acest capitol ne vom referi la primele două: să ceri iertare lui Dumnezeu și să îi ierți pe ceilalți.

SĂ CERI IERTARE LUI DUMNEZEU

Ne putem adresa lui Dumnezeu, sau Puterii Supreme, pentru iertare, înainte de a găsi loc de iertare pentru ceilalți sau pentru noi înșine. Atunci când am discutat despre puterea iertării cu o bună prietenă, care încerca în zadar să și-l scoată din minte pe fostul ei iubit, aceasta mi-a spus: „Nu am putut să mă rog lui Dumnezeu să-l ierte pe Scott (numele nu este cel adevărat) pentru toate lucrurile îngrozitoare pe care mi le-a făcut, deoarece nu aș fi făcut-o din suflet, iar apoi m-aș fi simțit o prefăcută".

Este un sentiment natural, dar țineți minte: *să știi cum să ierți, dar să alegi să nu o faci, te va condamna la o existență plină de suferință emoțională.*

Am întrebat-o dacă ar fi dispusă să aibă o conversație sinceră cu Dumnezeu despre ceea ce înțelege ea prin nevoia de a ierta această persoană din trecut. S-a gândit un moment și mi-a spus că ar dori acest lucru, dar că cererea ei *nu* ar fi blândă și luminoasă. Ar fi plină de mânia și ura pe care le resimțea. Cu alte cuvinte, dorea ca

emoțiile ei să fie redate cât mai exact prin cuvinte. Suntem de acord că nu avea nimic de pierdut și că rugăciunea ei ar fi sunat cam așa: *Doamne, știi că nu gândesc asta, dar vrei să-l ierți pe acest om de nimic, mizerabil și escroc? Aș vrea să ardă în iad pe vecie, dar mi se spune că singura cale a nu mai fi obsedată de el este iertarea. Cum eu nu pot s-o fac, îți cer acest lucru Ție.*

A fost de acord cu rugăciunea, și cu realizarea procentului de 1% zilnic, timp de zece zile. Patru luni mai târziu, în timpul unei conversații telefonice, am întrebat-o cum merge cu strategia iertării. A râs și mi-a spus că furia și resentimentele au cedat, mai mult, se simțea mai aproape de Dumnezeu. Am fost nedumerită, și mi-a explicat că, înainte de rugăciune, s-a gândit să se prezinte în fața lui Dumnezeu cu o înfățișare cucernică. Resentimentele și furia au făcut-o să se simtă nedorită spiritual. În acel moment, intenția de a se adresa divinității în cuvinte dure a fost mult mai eficientă decât lipsa totală a rugăciunii. Un alt câștig a fost acela că nu s-a mai gândit la Scott timp de săptămâni, fiind mult mai puțin obsedată de el. Nici nu-și mai amintea momentul când îi dispăruse din gânduri și amintiri. Absența lui a creat un spațiu vid în mintea sa. Acest spațiu a fost umplut cu liniște sufletească.

SĂ-I IERȚI PE CEILALȚI

Să luăm în considerare posibilitatea ca, atunci când oamenii ne rănesc, conștient sau inconștient, ne răpesc inocența și ne transferă temerile lor. Aceste temeri se manifestă în noi ca:

- Resentimente.
- Incapacitatea de a ne stăpâni sentimentele și emoțiile.
- Sentimente înghețate.

- Judecarea celorlalți și a noastră.
- Neputința de a iniția și de a face față unei confruntări.

Atunci când ducem cu noi povara acestor manifestări suntem sclavii răufăcătorului, suntem sleiți de energie vitală și lăsați pradă unei insatisfacții și unui sentiment general de dezamăgire față de viață.

TREI PAȘI SPRE IERTAREA CELORLALȚI

Cineva care a tras o învățătură dintr-o întâmplare negativă, nu va fi înrobit de semeni, deoarece și-a stabilit valori prin experiență; va simți chiar o oarecare recunoștință.

Pasul unu: să te plictisești și să devii frustrat de tine însuți, deoarece te gândești exact la acea persoană la care nu vrei să te gândești. Dorește-ți libertatea gândurilor și eliberarea emoțiilor.

Pasul doi: revedeți tabelul 3 de la pagina 63. Selectați trăsăturile persoanei care v-a rănit. Veți observa sub titlul *Temeri* o listă a comportamentelor. Pentru atitudinile manifestate de cel care v-a rănit, descoperiți-le pe acelea pe care le condamnați, apoi imaginați-vă cum ar fi ca persoana care face obiectul furiei și resentimentelor dumneavoastră să treacă prin viață fără ele.

Pasul trei: fiți pregătit să simțiți compasiune pentru oricine își trăiește o bună parte din viață sub imperiul fricii. Imaginați-vă că nu cunoaște dependența subtilă creată de permanenta dăruire și primire a iubirii, ca și de acceptarea din partea celorlalți. Acesta este cel mai important pas, deoarece **compasiunea este cheia iertării și a eliberării de resentimente**. Vă puteți gândi: *Este trist, foarte trist că tatăl meu/soțul/prietenul/colegul de serviciu/iubitul/mama mea a trecut prin viață cunoscând numai*

frica. Amintiți-vă rugăciunea lui Hristos *„Iartă-i, Doamne, că nu știu ce fac".*

Pe măsură ce apare amintirea unei vechi nedreptăți, gândiți-vă imediat: *Cât este de trist că nu a putut trece peste asta și s-a lăsat condus de frică.* Acesta este un gând plin de compasiune, iar compasiunea este sămânța iertării. Aveți nevoie doar de 1% compasiune pe zi. Când ajungeți la 65%, valoarea critică, veți fi în sfârșit liber. V-ați recâștigat inocența — o inimă deschisă, gata să fie rănită din nou. În consecință, veți avea, încă o dată, sufletul plin de resentimente. Însă schimbarea binecuvântată din viața dumneavoastră este aceea că stăpâniți un proces simplu de eliberare din lanțul resentimentelor; puteți realiza în ore sau zile ceea ce v-ar fi luat săptămâni sau luni. În ciuda faptului că o inimă deschisă înseamnă vulnerabilitate, a alege să ai o inimă de piatră înseamnă să renunți la recompensele vieții.

Trebuie să treceți prin procesul iertării, dacă nu pentru o problemă cu care vă confruntați frecvent, atunci pentru o alta. Dacă nu o faceți, veți avea emoțiile și comportamentele prezentate în coloana temerilor (vezi tabelul 3), întocmai ca și agresorul dumneavoastră. Dacă nu vă eliberați de sentimentele dure, frica vă va cuprinde în jocul ei: *Hai să vedem dacă are o viață destul de amară. Dacă și-a atins sau nu punctul maxim al suferinței.* Oricum, viața nu trebuie trăită în felul acesta; suntem făcuți să înfruntăm frica și, astfel, să devenim mai puternici prin ea. Nu vom putea scăpa niciodată de frică; tot ce putem face este să fim mai inteligenți decât ea. Acum este momentul să fim mai inteligenți, odată pentru totdeauna!

O inimă împietrită nu cunoaște iubirea, bucuria și nici compasiunea. Desigur, nu va putea fi rănită ușor, pentru că te împiedică să trăiești o mare parte din experiențele vieții. Este o inimă depresivă, chiar dacă te descurci cu responsabilitățile vieții destul de bine. Este ca și cum

în loc să iei viața cu propriile ei reguli, ai încerca să o potrivești regulilor tale. Gândiți-vă la o claviatură de pian, cu 88 de clape. Inima împietrită alege numai o parte dintre ele pentru a le folosi și, oricare ar fi această parte, vă va limita din punct de vedere emoțional, chiar dacă veți folosi cele mai înalte note. În realitate, iertarea nu este pentru ceilalți; este pentru dumneavoastră. Deschideți-vă inima, lăsați-vă rănit din nou și încercați toate experiențele vieții — toate cele 88 de clape!

Amintiți-vă povestea prietenei mele, prezentată la începutul acestui capitol. Credea că atâta vreme cât spiritul și mintea îi erau dominate de ură, vină și resentimente, era nedemnă de a cere un ajutor spiritual. Nimic mai neadevărat. Iubirea este întotdeauna la îndemâna oricui. Cei care au o fire iertătoare pot trăi iubirea din plin. La scurt timp după eliberarea emoțiilor, depresia în care căzuse prietena mea a început să se risipească. Așa cum a descoperit curând, iertând persoana care a rănit-o foarte grav și-a făcut sieși un cadou. A deveni o persoană iertătoare nu este un proces prin care ajungi vulnerabil; necesită doar mult curaj. De fapt, a cere ajutor și a fi dispus să te lași influențat de cei care posedă lucruri pe care le dorim este un semn de însănătoșire emoțională, o eliberare din izolarea emoțională. Frica, îndoiala și nesiguranța sunt produse ale izolării spirituale și emoționale. Să ceri ajutor înseamnă să pui capăt izolării.

ÎNTREBĂRILE IMPORTANTE GENEREAZĂ RĂSPUNSURI IMPORTANTE

Când suntem dispuși să ne punem întrebări importante, cu intenția sinceră de a înțelege și de a accepta răspunsurile corespunzătoare, atunci le vom găsi pe cele importante. Cele mai importante întrebări încep cu:

Ce-i cu mine de...?

- *nu pot să mă despart de o persoană care mă rănește?*
- *ceilalți sunt întotdeauna gata să mă ajute?*
- *am o relație fericită?*
- *nu mă las influențat de drama din jurul meu?*
- *tolerez ceea ce nu poate fi tolerat?*
- *îmi ajut afacerile să meargă așa cum vreau eu?*
- *întotdeauna iau lucrurile la modul personal?*
- *vreau ceva imposibil, în loc să iau viața așa cum e?*
- *stau printre oameni care nu mă respectă?*
- *în general, mă simt bine cu personalitatea mea?*
- *atrag oameni care nu mă respectă?*
- *această persoană alege să intre în viața mea?*

Procesul iertării nu înseamnă să scuzăm sau acceptăm comportamentul celorlalți; înseamnă că nu le consumăm energia și nu ne agățăm de ei. Gândiți-vă la un pește prins în cârlig, supus și scos la suprafață de pescar. Folosindu-ne energia pentru a ne păstra resentimentele, suntem asemenea acestui pește. Deci, acordați-vă darul iertării, numai pe ziua de azi, atingând acel 1%. Nu trebuie să o faceți dintr-odată — iertați o singură persoană, în proporție de 1%, numai astăzi. Dacă nu puteți ierta in întregime, adoptați această metodă. Dacă urmați acest proces, veți fi cuprinși de liniște sufletească, iar forța spiritului creativ din Univers va fi a voastră. Fiecare fărâmă de resentiment prezentă în noi blochează o parte direct proporțională din binele sădit în noi. Nimeni nu merită acest sacrificiu.

DRUMUL SPRE RAI ESTE ȘI EL PAVAT CU INTENȚII BUNE

Intenția este punctul de plecare pentru orice achiziție valoroasă. Care sunt intențiile dumneavoastră în legătură cu iertarea? Care sunt intențiile dumneavoastră în legătură cu păstrarea resentimentelor? Partea umbrită a

unei intenții reprezintă o agendă ascunsă. Oriunde ți-ai declara intențiile, ele îți vor apărea în viață.

Un exemplu de practică a bunelor intenții este acela de a căuta partea bună și spirituală a persoanelor cu care intri în contact, fie că par simpatici, fie că par capricioși. În cele din urmă, nu este nevoie de caracter sau de curaj pentru a da dovadă de eleganță spirituală față de o persoană agreabilă și prevenitoare. Cei care ne determină să ne stăpânim sunt importanți: reprezintă o șansă pentru noi de a ajunge în interiorul nostru și de a atinge forța supremă. Ei ne dau șansa de a ne conserva și accesa cele mai bune resurse.

Agendele ascunse sunt asociate, în general, cu încercarea de a părea deștept pe seama altcuiva, cu urmărirea greșelii celuilalt, cu a face mai puțin decât alții, cu a răspunde cu aceeași monedă, dar nu în mod obligatoriu, persoanei care te-a rănit. Uneori, proiectăm o experiență negativă din trecut și încercăm să restabilim un vechi rezultat cu o persoană cu care avem probleme în prezent. În sens metaforic, acest lucru se numește *sindromul aruncării pisicii în ograda celuilalt.*

O trecere în revistă serioasă, cu discernământ, a intențiilor noastre, fără a judeca, este răspunsul la aceste probleme. Pare simplu. Însă nu e ușor. Prima fază a procesului constă în a accepta că nu ești conștient de propriile planuri ascunse. Cel mai bine este să prinzi momentul și să asociezi gândului un sentiment. Îți poți pune câteva întrebări dure, cum ar fi: *Oare sunt lacom? Experimentând ratarea personală într-un domeniu, sau față de o persoană, vreau să mă mențin pe linia de plutire implicându-mă într-o alta relație?* Poate că ești supărat, te simți fără putere și mai neînsemnat decât alte persoane din viața ta. Și, astfel, încerci să câștigi putere, făcând pe altcineva să se simtă lipsit de putere.

O trecere în revistă plină de discernământ a intențiilor noastre, și nu judecarea lor, este cheia unei rapide

evoluții personale și a recăpătării încrederii în sine. Curând, vom ajunge să remarcăm esența a ceea ce suntem cu adevărat. Vom remarca dacă, în majoritatea timpului, gândurile noastre sunt altruiste și de ajutor pentru ceilalți. Sau vom conștientiza contrariul și vom fi capabili să facem schimbări profunde în noi înșine. Toți cei care își urmăresc intențiile și agendele ascunse și descoperă părți negative, vor ști cu siguranță că experiențele și circumstanțele relațiilor cu ceilalți vor fi, de asemenea, negative. Nu se poate altfel.

O persoană generoasă, bună și elegantă, care se simte bine cu sine însăși și cu lumea înconjurătoare, nu face acuze puternice, comentarii critice sau diferite alte ostilități verbale. Numai frica îndeamnă oamenii să se comporte astfel.

14

CĂUTÂND IERTAREA ALTORA: ȘASE PAȘI PENTRU A FACE SCHIMBAREA

Al treilea tip de schimbare, și anume acela de a cere celorlalți să ne ierte greșelile față de ei, poate fi considerat, în practică, cel mai dificil mod de a ierta. Celelalte forme de iertare sunt în principal probleme pe care fiecare și le rezolvă în interior. A cere celorlalți iertarea este una dintre părțile noastre cele mai vulnerabile, pentru că apărem în fața altora expunându-ne slăbiciunile, dorințele și recunoscându-ne imperfecțiunile. A dori să facem asta, în ciuda tulburării provocate, se dovedește a fi o măsură importantă pentru a ne dezvolta spiritual.

Pe măsură ce trecem prin viață, suntem capabili cu siguranță să provocăm durere și suferință celorlalți. Convingerea mea este aceea că doar foarte puțini oameni au intenția deliberată de a-i răni pe ceilalți. Fie că îi rănim pe cei din jur cu bună știință sau din greșeală, putem de asemenea juca un rol foarte important în redarea echilibrului lor sufletesc. Atunci când îi jignim pe cei din jur, o persoană extrem de puternică este aceea care reușește să se detașeze de emoțiile simțite în momentul respectiv și nu ia jignirea la modul personal. Atunci când îi rănim pe ceilalți, ei au nevoie să ne audă exprimându-ne părerea de rău și să le cerem iertare, chiar și atunci când sunt capabili de a trece cu vederea incidentul respectiv. Pentru că atunci când „rana" apare, încrederea este sfărâmată.

A auzi: *Îmi pare rău* sau *Îmi cer scuze* ajută cu adevărat. Cu toate acestea, acțiunea în sine de a cere iertare presupune concentrarea asupra celui care a fost rănit, și nu asupra celui care a săvârșit greșeala.

Există cinci beneficii care rezultă din a spune: *îmi pare rău; te rog, iartă-mă.*

1. Ajută persoana ce a fost nedreptățită să simtă că sentimentele și trăirile sale sunt justificate.
2. Creează posibilitatea ca relația să se amelioreze. Iar persoana care este răspunzătoare de un comportament nepotrivit va fi percepută ca o persoană mai demnă de încredere.
3. Ajută persoana care a fost nedreptățită să evite să rămână blocată în furia resimțită în trecut.
4. A cere scuze fiind o experiență umilitoare, îl poate reține pe cel ce a greșit să mai repete greșeala.
5. Schimbarea comportamentului pe o perioadă mai lungă de timp va duce la recăpătarea încrederii.

Nu contează numai cuvintele pe care le rostim ci și *felul* în care o facem. Cerând sau solicitând celuilalt să își ceară scuze poate duce la înrăutățirea situației. **O persoană care se scuză în ciuda voinței sale nu simte încă nici o remușcare**. Iar o scuză nesinceră nu face altceva decât să înrăutățească situația. Acela care iartă se poate simți liniștit, dar atunci când comportamentul nepotrivit continuă, se va simți trădat. Din nefericire, o persoană nesinceră nu găsește nici un motiv pentru care și-ar schimba comportamentul. Iar o scuză neînsoțită de un comportament schimbat *este* nesinceră, indiferent de cât de bine ar fi prezentată.

Este important să reamintim faptul că există două forme de schimbare: *schimbare verbală* și *schimbare comportamentală*. Prin schimbarea verbală se conștientizează greșeala și se exprimă părerea de rău. Schimbarea comportamentală devine parte integrantă a stilului de viață

al unei persoane atunci când aceasta nu va mai reveni la comportamentul anterior. Prin cuvintele lor, ei își *exprimă* părerea de rău, iar prin comportamentul lor *demonstrează* că le pare rău. Cu alte cuvinte, acțiunile și cuvintele rostite corespund perfect.

Nu ar fi mai ușor dacă am fi întotdeauna dispuși să recunoaștem atunci când greșim, și să compensăm greșeala printr-un comportament elegant, devenind astfel mai respectați chiar și decât în cazul în care greșeala nici nu ar fi existat?

Să recunoaștem: relațiile interumane sunt dificile. Chiar și o foarte bine intenționată ofertă de a ajuta pe cineva poate fi privită cu suspiciune. Celălalt poate crede: *Pot să-mi rezolv singur problemele*! Aceste mici supărări zilnice sunt de obicei cu ușurință uitate și iertate.

Ce facem însă atunci când noi suntem făptașii, când săvârșim o greșeală față de prieteni, colegi de serviciu sau clienți, cuvintele și acțiunile noastre rănindu-i și jignindu-i profund?

Următoarea secțiune a cărții tratează această situație din două perspective: în primul rând, ca făptaș, cum ne putem recăpăta încrederea și respectul pierdut din pricina erorii comise; în al doilea rând, situația este privită din perspectiva celor ofensați de comportamentul nostru — victimele.

UN PROCES ÎN ȘASE PAȘI PENTRU A-ȚI CERE IERTARE

Să presupunem că am dezamăgit profund un prieten, un membru al familiei sau un client iar acum vrem să îndreptăm lucrurile.

Pasul 1: Numiți-vă și asumați-vă greșeala

Asumați-vă în întregime responsabilitatea pentru greșeala comisă. Gândind că: *Nu aș fi spus/făcut asta dacă*

nu ar fi fost răutăcios cu mine, nu vă folosește la nimic. Atâta timp cât îl considerați pe celălalt sau circumstanțele în care s-a petrecut întâmplarea ca fiind răspunzătoare pentru fapta dumneavoastră, lumea exterioară vă controlează. Amintiți-vă că guvernarea și controlul de sine sunt stări la care ființa umană încearcă să ajungă și în același timp li se împotrivește, iar aceste stări nu pot fi atinse atâta timp cât nu există un efort din partea noastră de a ne face o profundă evaluare personală.

În procesul „Numește și asumă" ați putea să spuneți: *Janis, săptămâna trecută am făcut ceva de care nu sunt foarte mândră. Am spus..., sau am făcut...., și vrea să știi că sunt conștient că am greșit.*

Pasul 2: Exprimarea empatiei

Puneți-vă în locul celeilalte persoane. Deși e mai simplu de spus decât de făcut, este absolut vital să găsiți cuvintele potrivite pentru greșeala comisă. Asta îi va da certitudinea celeilalte persoane că *sunteți conștient* de faptul că reprezentați sursa durerii sale. Vă puteți întreba: *Ce aș simți eu sau ce aș gândi dacă mi s-ar fi întâmplat asta?* Spuneți celui pe care l-ați rănit acest lucru, fără a-l judeca. De exemplu, ați putea spune una, două sau toate frazele următoare:

1. Îmi imaginez că *te simți* trădat. Așa este?
2. Cred că *te simți* dezamăgit și confuz datorită comportamentului meu. Așa este?
3. M-aș *simți* supărat dacă aș fi în locul tău. Așa te simți?
4. Îmi imaginez că *te gândești* că nu îmi pasă. Așa este?

Observați că aceste gânduri sunt exprimate ca întrebări sau sugestii, nu ca afirmații absolute. Nimănui nu îi place să i se spună cum trebuie să se simtă. Făcând

asta ar însemna că-l judecați. Pentru a avea o privire de ansamblu a situației vă trebuie discernământ.

Pasul 3: Faceți rapid o promisiune

Acest lucru presupune să spuneți : *Promit că nu se va mai repeta niciodată. Promit să nu fac niciodată ceva ce ți-ar putea răni sentimentele.* Ceea ce este aproape imposibil, de vreme ce suntem ființe imperfecte și trăim într-o lume imperfectă, cu relații interumane foarte complicate.

Este mai bine să spuneți: *Voi face tot ce îmi va sta în putință să nu te mai jignesc din nou.* Trebuie să porniți mereu de la cea mai bună intenție — nu vă lăsați purtat de urmări, pentru că știți foarte bine că astfel vă veți dezarma victima și vă veți netezi drumul spre comiterea din nou a aceleiași greșeli.

Este foarte important să identificați și să „curățați" intențiile în mod constant, pentru a descoperi orice motiv ascuns, și, astfel, pentru a-l corecta.

Pasul 4: Faceți-i celui pe care l-ați rănit cel mai mare dar

Trebuie să găsiți o ocazie pentru ca omul pe care l-ați rănit să vă ierte. Da, cereți iertare în mod direct și umil. Nu trebuie să stați în genunchi pentru asta, dar trebuie să cereți iertare.

Spunând: *Îmi pare rău* sau *Îmi cer scuze,* nu va fi de ajuns, pentru că așa ceva are în continuare legătură cu dumneavoastră! Orice propoziție care începe la persoana întâi vă privește pe dumneavoastră! Persoana pe care ați rănit-o are nevoie să vă audă recunoscându-vă greșeala. Când spunem fără grijă: *Îmi pare rău* sau *Îmi cer scuze pentru ce s-a întâmplat săptămâna trecută,* suntem foarte concentrați asupra propriei persoane și foarte preocupați de a ieși basma curată. Cei mai mulți oameni ar spune *Oh, nu-i nimic* doar din simplă obligație, dar echilibrul nu a fost încă găsit, iar încrederea și respectul

nu vor putea începe să fie refăcute. Recăpătarea încrederii este scopul pentru care facem schimbarea.

Ați putea spune:

- Poți ierta pe cineva cu un comportament ca al meu?

sau

- Crezi că m-ai putea ierta vreodată pentru că te-am rănit ...?

sau

- Realizez că încrederea dintre noi are de suferit din cauza mea, dar vreau să știi că doresc să menținem relația. Ai fi dispus să începi să mă ierți?

Cei mai mulți oameni sunt dispuși să ierte dacă simt sinceritate. Când încrederea este redobândită, relația devine de obicei mai bună ca niciodată. Mă întreb de ce? Pot doar să spun că pe măsură ce o relație progresează, trecând peste dificultăți, sinceritatea și integritatea sunt stabile; arătăm astfel că suntem mai presus de diversele probleme și momente stânjenitoare care apar. Așa cum oțelul este „călit" prin căldură și modelat prin lovituri, așa se întâmplă și cu relațiile — atâta vreme cât păstrăm o comunicare plină de respect.

Procesul de a face schimbări poate fi influențat de faptul că unii oameni aleg să nu ierte, iar atunci ne întoarcem la al treilea pas. Ei pur și simplu nu pot să o facă din pricina resentimentelor, a furiei care îi macină. Mulți sunt dispuși să înceapă — în fiecare zi câte puțin — să uite. Pentru cei care nu sunt de acord să vă ierte, puteți practica ceea ce eu numesc *vulnerabilitate curajoasă*, atunci când vă deschideți sufletul cerându-vă iertare, știind că puteți fi refuzat de mai multe ori. Cerând în mod direct iertare, cercul este complet din punctul de vedere al responsabilității dumneavoastră. Asta nu înseamnă că nu veți mai redeschide subiectul și nu veți încerca din nou. Implorarea iertării este un moment spiritual!

O posibilitate de a vedea un exemplu de vulnerabilitate curajoasă în funcțiune ar fi să vizitați un parc în care este permisă plimbarea câinilor și să urmăriți ce se întâmplă atunci când un cățeluș se apropie de un câine mai mare și mai bătrân. Primul lucru pe care îl face cățelușul este să se lase pe spate, cu ghearele strânse, și să invite la atac. Ceea ce comunică el efectiv este: *Știu că ai puterea să mă rănești. Îți ofer punctul meu slab (așa cum și noi ne oferim sentimentele unul altuia) știind că tu, un câine mare, poți să mă omori printr-o simplă mușcătură.* Această formă de curaj nu ne stă tuturor la dispoziție din pricina stării noastre defensive (vezi Capitolul 5) care ne privează de acele experiențe care ne întăresc și ne dezvoltă spiritual. Eul nostru pare a spune: *Nu recunoaște nimic. Dă vina pe alții. Mergi mai departe.* Unii dintre „făptași" chiar abordează postura de victimă, moment în care victima reală poate începe să creadă că a avut o oarecare contribuție la abuzul săvârșit împotriva sa. Luați drept exemplu un prieten care dă în permanență sfaturi pe care nu i le-a cerut nimeni. Atunci când creați în sfârșit o barieră și îi cereți să înceteze, persoana respectivă ar putea să înceapă să se simtă deranjată și să spună: „Eu fac tot ce pot ca să te ajut și uite cum îmi mulțumești!" Un strop de umor și un puternic simț al propriei identități ne ajută mult să facem față lumii!

Le sugerez tuturor celor pe care îi am sub îndrumare în marele joc al vieții să își ceară iertare de trei ori. Acest lucru se poate extinde pe o perioadă mai lungă, de câteva săptămâni.

Dacă răspunsul pe care îl primesc ei este în continuare „nu", atunci îi las să renunțe cu binecuvântarea mea favorită: *Binecuvântează-i pe ei și ajută-mă pe mine.* Aceia care nu vor să ierte au nevoie de resentimente care să-i facă să meargă mai departe, așa că dacă nu ați fi fost dumneavoastră, ar fi fost cu siguranță altcineva care să le provoace suferință.

Cere iertare de cel puțin trei ori știind că de fiecare dată vei primi o fărâmă din ceea ce ceri și vei pierde 100% din ceea ce nu ceri! Ține minte, nu ești îndreptățit să primești iertarea doar pentru că ai cerut-o, trebuie să pui capăt comportamentului ofensator. Asta reprezintă o schimbare permanentă.

Pasul 5: „Cum mă pot revanșa față de tine?"

Dacă ați ajuns deja la pasul al cincilea sunteți norocos. Persoana respectivă fie că a început să vă ierte, fie că v-a iertat deja în întregime. Răspundeți la iertarea ei prin a o întreba cu sinceritate: *Cum mă pot revanșa față de tine?* Dacă iertarea a început, răspunsul obișnuit ar fi *E-n ordine, stai liniștit. Nu trebuie să faci nimic.* Însă acest lucru este privit din perspectiva lor; din punctul dumneavoastră de vedere, trebuie să faceți două lucruri. Primul ar fi să nu repetați acțiunea ofensatoare, iar al doilea este să faceți ceva frumos. Acesta este momentul în care intervin florile și ciocolata.

Pasul 6: Deschide „Cutia Pandorei"

Reconstruirea relației este în progres, au trecut câteva săptămâni și este vremea să redeschideți subiectul și să vedeți dacă lucrurile merg bine. Acest pas poate părea mecanic și sistematic, dar nu este așa. Trebuie să faceți un efort conștient pentru că veți construi o relație pe baza a ceea ce aveți în comun și nu pe baza unei erori. În acest moment, mulți s-ar întreba: *de ce să redeschidem răni mai vechi?* Motivul ar fi că dacă acea rană supurează, se află într-un proces de necroză, este mai bine să știi asta și să faci ceea ce poți pentru a îndrepta situația. Dacă totul este în ordine nu există nici un risc, nu-i așa? Acest pas simplu și totuși curajos va îmbunătăți relația; va arăta încă o dată cât de mult vă pasă.

Cealaltă persoană se va simți probabil mai iubită și mai apreciată, va vedea cum vă străduiți pentru a rămâne amândoi într-o relație bazată pe încredere.

Exemplu: Recent, o prietenă se lamenta pentru că nu se credea în stare să-și găsească un partener de viață. I-am propus posibilitatea de a o pune în legătură cu un prieten de-al meu, dar a refuzat. El mi-a cerut numărul ei de telefon și crezând că știu ce este bine pentru ea, i l-am dat, contrar dorinței ei. Am văzut acum cât de lipsit de respect față de ea a fost gestul meu, iar ea mi-a spus-o în față. Am folosit procesul în șase pași pentru a face schimbarea și după trei săptămâni, cu mari emoții, am reluat subiectul și am întrebat-o dacă mai simte vreun resentiment față de mine. Mi-a spus că încă este surprinsă că am acționat împotriva voinței ei, dar punând în balanță acest lucru cu cât de bună prietenă i-am fost de-a lungul anilor, mi-a spus că a trecut peste asta și că m-a iertat în totalitate. Nu am să mai fac niciodată așa ceva, nimănui.

Desigur, vă veți simți puțin stânjenit când veți cere iertare, dar nu uitați niciodată că fără teamă nu există curaj. Momentul în care treceți la acțiune, oricât de inconfortabilă ar fi acțiunea în prezența fricii, este momentul când transformați frica dintr-o forță întunecată care vă paralizează, în ceva spiritual, bun și adevărat. Vă va lumina calea spre relații minunate, unde sunteți iubit și unde veți înflori așa imperfect cum sunteți.

PUNCTUL DE VEDERE AL VICTIMEI

Cum v-ați simți dacă rolurile s-ar inversa și dumneavoastră ați fi victima? În cazul cel mai fericit, vă vei simți dezamăgit și trădat, dar ar fi înțelept să evitați să etalați aceste sentimente ca pe o poziție din care să obțineți o

situație de martir, datorită căreia să vi se acorde atenție și înțelegere. Unii oameni adoptă o postură de victimă pentru a atrage atenția celorlalți și pentru a primi o dovadă a grijii și a loialității.

Sentimentul că ați fost trădat va dispărea dacă persoana care v-a rănit, și este responsabilă de asta, își va asuma răspunderea pentru acțiunile sale și vă va demonstra că puteți avea din nou încredere în ea.

Acest concept a fost discutat într-un capitol anterior, dar cred că merită o atenție deosebită: *faptul că oamenii sunt răi, nesuferiți și lipsiți de respect reprezintă o proiectare în exterior a ceea ce simt ei înșiși pentru și despre ei. Este imposibil să dăruiești gesturi pline de dragoste, generozitate și recunoștință față de alții, dacă acest lucru nu face parte din felul de a fi al omului respectiv.*

Când cineva îi critică pe alții, el declară lumii cine și ce este în interiorul lui. Când oamenii critică își creează propriul scut, pentru a diminua sentimentele rănite, spunând: *Asta doare. Asta chiar mă doare. Sunt îngrozit că trec prin așa ceva, dar nu are legătură cu mine, nu voi lăsa ca lucrul ăsta să-mi distrugă viața și nici măcar ziua!*

15

IARTĂ-TE PE TINE ÎNSUȚI

Acum, că ați completat registrul persoanei care v-a rănit și ați ajuns la sentimente de iertare și compasiune, treceți prin același proces și pentru dumneavoastră înșivă. Priviți din nou tabelul 3 de la pagina 63 și observați unde vă plasați în cele două coloane. Puneți-vă câteva dintre întrebările care „cer adevărul" despre caracterul și comportamentul dumneavoastră, cum ar fi:

- Sunt plin de resentimente? Este ușor și sigur pentru alții să-și discute problemele cu mine sau intru în defensivă și recurg la represalii mai târziu?
- Critic și găsesc greșeli sau îi încurajez pe ceilalți spunându-le că ei fac tot ce pot?
- Sunt dispus să ascult părerea altora cu solicitudine, căutând să îi înțeleg mai bine, sau vreau să le demonstrez că se înșală și că părerea mea e mai bună?
- Sunt dispus să-i bârfesc pe alții și să particip la o apropiere ieftină sau voi spune: *Îmi pare rău, nu pot spune decât lucruri frumoase despre cineva atunci când nu e de față.*

Indiferent de ceea ce descoperim în autoanaliza pe care ne-o facem, este important să ne iertăm pe noi înșine. Am făcut tot ce ne-a stat în putință la momentul respectiv, pe baza a ceea ce știam și pe baza circumstanțelor în care ne aflam. Nu are nici un rost să ne iertăm pe

noi înșine, deși vina — care este o altă formă de frică — ne-a pătruns deja în suflet și ne-a convins că nu ne servește la nimic compasiunea sau iertarea. Toată lumea are dreptul la liniște sufletească.

Una dintre frazele cu conotații negative pe care ni le spunem este: *Cu tot ce am făcut pentru mine, cum de nu m-am ridicat la mai mult decât atât?* Este bine să ne privim și să ne iertăm temerile, slăbiciunile, limitările. Nu vă lăsați descurajat. Așa cum am discutat într-un capitol anterior, slăbiciunile fac parte din puterea caracterului care abia așteaptă să fie transformată. De pildă, o persoană care se comportă ca fiind ocupată în mod constant cu monitorizarea comportamentului celorlalți, ar putea avea o nevoie acută de dreptate și fair play. Această nevoie de dreptate, dusă la extrem, se manifestă ca un bizar comportament de control.

Una dintre căile cele mai rapide de a ne exprima bucuria pe chipuri este de a ne elibera de resentimentele pe care le avem față de alții. A-i ierta este darul de libertate pe care ni-l facem nouă înșine! Rezultatul firesc al procesului de a-i ierta pe ceilalți este acela că devenim mai iertători cu noi înșine.

Nici o persoană nu e perfectă în răspunsul ei față de ceilalți sau față de ea însăși. Pe măsură ce începem să-i iertăm pe ceilalți pentru că sunt imperfecți, putem să începem să ne iertăm și pe noi pentru că suntem imperfecți. Suntem ființe umane, nu fapte umane.* O faptă umană ar putea să ne facă viața perfectă, dar, ca ființe umane, trebuie să acceptăm neajunsurile noastre și ale celorlalți. Care dintre noi nu a făcut greșeli? Vechea zicală este adevărată: *A greși e omenește, a ierta este divin.*

Unii oameni spun că trebuie să te ierți mai întâi pe tine pentru a-i putea ierta pe ceilalți. Acest lucru este

* Joc de cuvinte intraductibil: în engleză, *human being* (de la *to be* — a fi) și *human doing* (de la *to do* — a face) (N.red.).

similar cu instrucțiunile pe care le primim înainte ca avionul să decoleze. În cazul unei urgențe, însoțitoarea de zbor ne instruiește că abia după ce ne-am pus noi masca de oxigen îi vom putea ajuta pe ceilalți cu măștile lor. În mod frecvent acest procedeu este valabil și în cazul iertării, trebuie să ne iertăm pe noi și abia apoi pe ceilalți.

Pentru mine a fost valabil reversul... Am avut nevoie să îi iert pe ceilalți înainte de a fi capabilă să îmi îndrept întreaga atenție către mine. De fapt, în curând a devenit evident că trebuia să fac mai multe schimbări cu mine însămi decât am făcut vreodată cu altcineva. Se pare că am așteptat mult mai mult de la mine decât de la alții!

ÎN CELE DIN URMĂ, IERTAREA DE SINE!

Într-o noapte, înainte de a merge la culcare, scriam în jurnal că vroiam să devin mai harnică în îndeplinirea „programului" meu de exerciții. Ghizii visului meu au hotărât să țină un seminar în subconștientul meu. Am visat că trebuie să îmi amintesc atât cât puteam fiecare greșeală făcută, altfel orice program aș fi urmat nu ar fi dat rezultate.

Deși am admis că este un sfat bun, nu l-am urmat imediat. Însă, într-un final, a trebuit să trec la acțiune pentru că atenția mea era distrasă, iar concentrarea asupra muncii și asupra termenelor limită era inexistentă. Am făcut o listă cu toate greșelile pe care eram convinsă că le-am comis în viață. Formula (da! o altă rețetă!) care a apărut a fost un dar minunat.

Am trasat o linie în mijlocul paginii și am enumerat greșelile în partea stângă, începând cu cea mai timpurie. În partea dreaptă am notat lecțiile și oportunitățile rezultate din greșeli. Cu alte cuvinte, mi-am spus o poveste mai importantă despre fiecare incident în parte. Am procedat așa la fiecare 5 ani. În notarea greșelilor nu am

recreat drama amintirii sau vreo durere emoțională. Am îndeplinit pur și simplu o sarcină pentru sufletul meu.

La sfârșitul exercițiului, am început să îmi doresc să fi făcut mai multe greșeli, deoarece recunoașterea oportunităților și a lecțiilor izvorâte din greșeli a fost absolut uimitoare. Ceea ce am crezut că va fi o experiență dureroasă s-a dovedit a fi una creatoare. Plănuiesc să revin asupra listei după un timp, pentru a vedea dacă perspectiva mea asupra greșelilor s-a schimbat. O foaie de hârtie v-ar putea ajuta să vă structurați descoperirile.

Tabelul 4: STRATEGII PENTRU IERTAREA DE SINE

	Data greșelii	Greșeală/Eșec	Lecție/Șansă
1.	_____	_____	_____
	_____	_____	_____
	_____	_____	_____
2.	_____	_____	_____
	_____	_____	_____
	_____	_____	_____
3.	_____	_____	_____
	_____	_____	_____
	_____	_____	_____

Datorită dozelor mele nocturne de compasiune, sunt capabilă să îmi observ slăbiciunile într-o manieră detașată, și apoi să pun la punct un plan de a-mi transforma slăbiciunile în putere. De cele mai multe ori, descopăr că o slăbiciune este de fapt o calitate dusă la extrem. De pildă, încăpățânarea este considerată ca fiind o slăbiciune, pentru că pare că o persoană încăpățânată nu vrea să se angajeze în discuții. În realitate, ea nu face decât să puncteze faptul că ceilalți greșesc! Latura pozitiva a încăpățânării este determinarea. Căruia dintre noi nu i-ar folosi o doză consistentă de hotărâre din când în când?

Dacă, în momentele mele de autoevaluare, observ că am rănit pe cineva, trec prin procesul de a cere iertare și de a face schimbări. Asta poate părea o calitate la nivel spiritual pentru cei din afară, dar pentru mine este un act foarte egoist. Când am nedreptățit pe cineva, mă simt prost. Mă simt rușinată și vinovată în doze *sănătoase*. Rușinea și vina sunt sănătoase dacă ne fac să ne schimbăm comportamentul, trecând de la teamă la liniște sufletească. Măsura în care mă simt vinovată și rușinată reprezintă gradul de neliniște în care mă aflu. În consecință, îmi mențin vigilența de a mă comporta față de alții ca în tabelul 3.

Ceea ce dăruiesc primesc. Dăruiesc compasiune și iertare și primesc liniște sufletească. Îi dau altuia șansa de a-și extinde iertarea față de mine, și încă o dată primesc liniște sufletească. *Dacă sunt o persoană iertătoare, pot să aștept în mod rezonabil să fiu iertată de Dumnezeu, de ceilalți și de mine însumi!*

Când corelarea dintre a face greșeli și a învăța din ele sau a descoperi oportunitățile apărute este clară, a mă ierta pe mine este mult mai ușor. Îți ofer această rețetă, cititorule, sperând să-ți dobândești liniștea sufletească. Dacă încerci acest exercițiu și nu reușești să te ierți pe tine însuți, lasă-l deoparte câteva zile și reia-l apoi cu o minte odihnită și proaspătă. O altă opțiune ar fi să-i ceri Universului să-ți arate calea ta unică spre iertarea de sine! Răspunsurile care erau neclare înainte pot deveni astfel vizibile.

16

A IERTA CEEA CE NU S-A ÎNTÂMPLAT: NEÎMPLINIREA SPERANȚELOR

O afirmație care aduce cu sine o laudă firavă poartă o grea încărcătură. Lucrul care ne doare cel mai mult nu este *ceea ce ni s-a făcut*, ci *ceea ce nu s-a făcut pentru noi*. Un compliment, o acceptare sau o recunoaștere nerostite ne pot provoca traume la fel de mari ca și o lovitură fizică.

Când suntem copii, căutăm acordul părinților. Eu am crescut într-o perioadă în care mândria personală era considerată un păcat. *Mândria prevestește prăbușirea* și *Dacă ești prea plin de tine, cineva te va pune la respect* erau expresii frecvente, folosite pentru a limita acceptarea comportamentului unui copil. Tăcerea care precede un act de recunoaștere, atunci când acesta este așteptat cu nerăbdare, devine mai tăioasă decât un cuțit, iar copilul sfârșește în îndărătnicie și în a considera lipsa acceptării ca fiind normală.

Copiii care cresc primind astfel de mesaje învață repede să nu solicite în mod activ recunoașterea în familie. Având o nevoie neacoperită, ei vor încerca să găsească acceptarea în altă parte. Cei norocoși câștigă recunoștința profesorilor afirmându-se la școală. Cei lipsiți de noroc caută să o obțină din surse distructive. În majoritatea cazurilor, iubirea, sau expresii ale iubirii, nu este în mod deliberat înăbușită. Cei care trebuie să o demonstreze sunt însă incapabili de iubire. Dacă sunt cuprinși de frică și nesiguranță, nu pot arăta iubire și bunătate. Puțini

sunt cei care pot depăși rezultatele frustrării emoționale prin examinarea și îndepărtarea autoapărării.

A nu primi ceva vital pentru noi, atunci când avem nevoie, induce un efect foarte puternic. Unul dintre simptome este frica că nu merităm să primim ceea ce ne trebuie — teama că esența a ceea ce suntem ne este cunoscută din interior, fiindu-ne descoperită dorința. Astfel s-a dat startul unei curse în care ne dublăm eforturile, gândindu-ne: *Poate acum reușita mea îi va face pe cei dragi să-mi recunoască meritele. Poate acum voi primi, în sfârșit, recunoștința pe care o merit.*

Imaginați-vă un copil care se duce la fântână cu o găleată în fiecare mână. Îi spunem copilului: *Fântâna este secată.* Totuși, nevoia de aprobare este atât de mare, încât copilul se gândește: *Ei bine, voi mai încerca doar o dată,* iar istoria se repetă. Singura șansă de a nu fi rănit de neacceptarea și nerecunoașterea din partea părinților este aceea de *a nu avea nevoie* de ele. Imaginați-vă același copil primind un premiu la școală, dându-le părinților și prietenilor vestea cea bună și dorind un semn de aprobare, *fără a simți* însă o nevoie imperioasă de a-l primi. Copilul se simte bine în interior datorită realizării sale. Primirea unui răspuns pozitiv din partea celorlalți ar fi pentru el *cireașa de pe tort.* Din nefericire, calmul și maturitatea emoțională vin odată cu trecerea timpului, iar la această vârstă, activăm o zonă de autoapărare pentru a ne liniști inimile ce tânjesc după acordul celorlalți.

Adesea, sunt necesare decenii până să fim capabili să ne detașăm de comportamentul reținut al semenilor. Nu insinuez că trebuie să vă detașați de oricine simțiți că nu vă acordă încredere atunci când este cazul. Din contră, iertați-i și acceptați-i pentru ceea ce sunt și pentru ceea ce nu sunt, în aceeași măsură. S-ar putea să descoperiți rolul pe care îl jucați în cazul unei astfel de rețineri. Puneți-vă următoarele întrebări:

- *Au existat situații în care cineva a venit la mine, sperând să primească înțelegere, iar eu m-am reținut să-i dau un răspuns pozitiv?*
- *Mi se pare dificil să-i încurajez pe ceilalți? Dacă da, din ce cauză? Se întâmplă din cauză că, dacă recunosc binele în celălalt, imaginea bunătății mele se știrbește?*
- *Îmi place să primesc aprobarea celorlalți, dar mi se pare dificil să răspund în același mod?*
- *Dacă cineva este excepțional, succesul lui mă face să mă simt insignifiant?*
- *Mă uit la succesul celorlalți și mă întreb cum reușesc să-l aibă. Ce au ei special și eu nu?*

Acordând celorlalți un sprijin pozitiv este ca și cum am economisi bani la bancă. Dacă „depozitul" este alimentat zilnic, relația se va întări. Există parteneri care își spun *Te iubesc!* de câteva ori pe zi. Dacă ne-ar vizita un extraterestru, s-ar putea ca acest comportament să i se pară exagerat. Ar putea gândi: *Pământenii au memorie scurtă. Uită că celălalt îl iubește și trebuie să-i amintească în permanență acest lucru.* De fapt, rostirea acestor două cuvinte ajută la menținerea angajamentului și a legăturii. *Depozitul* consistent este acolo, pentru a ne ajuta în momentele când simțim mai puțină iubire în jurul nostru și devenim reticenți. Datorită lui, reticențele ocazionale pot trece fără frica de a pierde relația. În cazul în care *depozitul* este depășit de reticență, relația suferă și, pentru a reface respectul și dragostea, sunt necesare reparații serioase.

Pentru toți este importantă *căutarea motivelor* în virtutea cărora acceptăm persoanele care sunt importante pentru noi. Acceptarea și atitudinea pozitivă sunt asemenea mortarului care ține lipite cărămizile între ele.

SPERANȚE NECOMUNICATE

Resentimentul se consolidează în momentul când speranțele pe care ni le-am pus în ceilalți se dovedesc a fi nerealiste. Orice speranță care nu a fost validată este o iluzie... uneori formată în mintea noastră fără verificarea circumstanțelor în care a apărut.

Exemplu: Un astfel de caz, legat de speranțe nerealiste, este cel al lui Cathy, al cărei prieten, David, a cerut-o în căsătorie. După câteva luni de logodnă, David i-a spus că dorea să o susțină în cariera ei stând acasă. Dorea să fie *vântul care-i va umfla pânzele*. Cathy s-a gândit la oferta lui David și a realizat că acesta și-a exprimat adesea dezamăgirea legată de inabilitatea ei de a recunoaște ceea ce făcuse pentru ea și de faptul că nu s-a simțit apreciat pentru ajutorul acordat. După o lungă discuție, Cathy a realizat că David crezuse că îi oferise 20 de galoane de ajutor zilnic. De vreme ce ea avea nevoie doar de 3 galoane zilnic, recunoștința ei a acoperit doar echivalentul acestor 3 galoane. În consecință, David s-a simțit subapreciat și a început să-i poarte resentimente lui Cathy, fiindcă nu a primit ceea ce el avea nevoie: o recunoștință proporțională cu nivelul său de dăruire. Ajutând-o, David se simțea mai bun, mai iubitor și superior. Rezultatul efectiv a fost acumularea a 17 galoane de resentimente, care au format Tirania celui Bun! Mai simplu spus, dacă cineva dăruiește și iar dăruiește, dar nu primește recunoștință și favoruri în schimb, bunătatea lui poate ascunde un adânc resentiment. În asta constă Tirania celui Bun. David era ocupat cu generozitatea sa. Dăruirea lui cuprindea și speranța unei recunoașteri proporționale din partea lui Cathy. Dar nu a comunicat această speranță.

Și *bunătatea* are prețul ei.

RESPONSABILITATEA CELUI CARE PRIMEȘTE

Există o responsabilitate atât a celui care dăruiește, cât și a celui care primește. Cel care dăruiește trebuie să o facă fără să spere nimic sau să aibă un contract clar de plată sau reciprocitate. Cel care primește nu trebuie să ia fără a ști ce i se cere în schimb. A dărui înapoi celor care ne dăruiesc înseamnă reciprocitate. Acolo unde nu există reciprocitate, fluxul de generozitate se curmă, sau cel ce dăruiește devine un martir.

Dacă intenționăm să dăruim, trebuie s-o facem fie necondiționat, fie prin negociere. Exemplu: *Dacă te ajut să te muți în noul tău apartament la sfârșitul lunii, pot apela la tine pentru o favoare asemănătoare atunci când va fi cazul?* **Este absolut normal să avem așteptări de la ceilalți, dar, până nu le verificăm, ele sunt niște iluzii!**

Atunci când sperăm ca o persoană să facă sau să spună ceva, trebuie să comunicăm, să ne facem cunoscută în mod clar această speranță. Cele mai multe dezacorduri provin din destrămarea unui acord presupus; o speranță nerealizată. Odată ce ne-am convins că nu vom primi ceea ce avem nevoie, trebuie să alegem — renunțăm sau mergem mai departe. Trebuie să echilibrăm o balanță delicată: a cere și a spera că nevoile vor fi acoperite, dar să nu insistăm astfel încât să devenim o povară.

Mama mea avea o regulă pe care mi-a transmis-o: *dacă ceri ceva de mai mult de trei ori, devii sâcâitor.* În acest moment întreci măsura și ar fi mai bine să găsești singur o rezolvare. Esența acestui sfat este că poți deveni singur competent și energic, iar validarea poate veni, în primul rând, din interior. Altfel, vei avea resentimente, vei fi furios, ajungând la demolarea liniștii sufletești.

Putem învăța să evităm a fi acel copil care se duce în mod repetat la fântâna secată. Putem înțelege că fântâna este secată, dar că noi *suntem plini* în interior. Trebuie să îi iertăm pe cei care nu pot sau nu vor să fie generoși

în acțiunile, emoțiile sau încurajările lor, pentru că nu știu ce fac.

Când cei apropiați nouă refuză să *ne* încurajeze, devine imperios necesar să ne încurajăm *noi înșine*. De fapt, refuzul lor de a ne încuraja poate fi un dar. Tristețea noastră ne poate face să transformăm căutarea unei încurajări exterioare în dezvoltarea autoaprecierii. Când facem noi înșine acest lucru, fără să așteptăm apariția legendarilor Făt-Frumos sau Ileana Cosânzeana, ne satisfacem mai ușor nevoile. Uneori se pare că scopul maturității este acela de a recupera copilăria.

17
UITAREA

Acum aproape douăzeci de ani mă aflam la tribunal, la secția divorțuri. La acea vreme, când divorțul nu era atât de obișnuit ca astăzi, judecătorii chiar stăteau față în față cu ambele părți și oficiau personal sesiunile de divorț. Judecătorul a spus unei femei: „Doamnă, există vreo cale de a-l ierta pe acest bărbat și de a-l primi înapoi?" Ea a răspuns: „Domnule judecător, îl iert dar nu îl vreau înapoi." Judecătorul, nedumerit, a replicat: „Ei bine, dacă îl ierți de ce nu l-ai primi înapoi?" Cu un suspin, ea a spus: „Pentru că nu voi putea niciodată uita!" I-a fost acordat divorțul.

Mi-a trecut prin minte un gând foarte isteț, deși la vremea respectivă m-am întrebat dacă nu era superficial. Gândul meu era: *„Eu, nu. Dacă acest divorț se va pronunța astăzi, nu îmi voi petrece nici o clipă gândindu-mă la acest an care a trecut!"* Gândurile și sentimentele pe care le-am crezut superficiale erau într-adevăr inteligente și sănătoase. Nici un resentiment nu presupune mai multă liniște sufletească. Mi-am acceptat în întregime responsabilitatea pentru rolul jucat de mine în divorț, și am mers mai departe. Înțelegeți? Cu cât mai repede ne acceptăm responsabilitatea față de propriile reacții privitoare la ceea ce se întâmplă, cu atât ne îndreptăm mai repede spre o soluție.

Terapeuții obișnuiau să-și țină clienții în groapa mlăștinoasă a copilăriei lor sfărâmate. Ei considerau că

retrăirea, reanalizarea amintirilor dureroase ar fi un pas important în vindecarea sufletească. În zilele noastre, din fericire, terapeuții își bazează din ce în ce mai puțin ședințele pe retrăirea unor evenimente din trecut. Reîntoarcerea repetată în trecut ne ține țintuiți acolo, în trecut. *Lucrurile cărora te împotrivești vor persista* și *Primești lucrurile asupra cărora te concentrezi* sunt doar două zicale care întăresc ideea de a te îndepărta cât mai mult de gândurile ancorate în traume trecute.

Iată câteva declarații sănătoase pe care să ni le spunem pentru a depăși o situație:

- *Asta a fost atunci, asta este acum; iar acum NU ESTE pentru totdeauna!*
- *Sunt în siguranță; este doar o schimbare.*
- *Va trece și asta.*

Când aluneci, așa cum ni se întâmplă tuturor, și te trezești meditând la trecut, poți spune repede: *Fac tot ceea ce pot astăzi, iar asta este suficient* sau *De-a lungul vieții am făcut tot ceea ce mi-a stat în putință, în orice situație, iar asta este suficient*. Pentru că, în definitiv, tot ceea ce putem face este să ne străduim în orice moment să facem tot ce ne stă în puteri. Următorul exemplu s-ar putea să fie familiar multora dintre cei care citesc această carte, având în vedere că toți am trăit experiența durerii unei iubiri pierdute sau confuzia și dezamăgirea provocate de încrederea acordată persoanelor ce s-au dovedit a nu fi demne de ea.

Atunci când ne-am confruntat cu o situație pe care nu o puteam rezolva, fostul meu logodnic mi-a lăsat un bilet în care-mi scria că punea capăt relației noastre, în loc să discutăm motivele ce au dus la asta. Deși nu a fost capabil să se confrunte cu propriile emoții, a făcut tot ceea ce *i-a stat în putință* la vremea

respectivă. Ca răspuns, aș fi putut să-mi presar sentimentele naturale de durere și tristețe cu furie și resentiment. În schimb, m-am confruntat cu fiecare etapă a durerii și am fost în stare să simt compasiune și iertare la doar câteva luni de la despărțirea noastră. Îmi dau seama acum că el nu avea abilitatea verbală de a face față emoțiilor puternice, astfel încât să fie capabil să vorbească cu mine și în același timp să își apere punctul de vedere cu integritate.

În prima etapă a durerii, m-a ajutat mult repetarea cuvintelor: *Dumnezeu să-l binecuvânteze pe el și să mă ajute pe mine.* Ca să fiu cinstită, am avut și o abordare nu tocmai spirituală: *Am să găsesc o cale de a echilibra balanța!* Aceste două afirmații m-au ținut departe de furie, învinuiri, rușine sau resentimente. Prietenii care se interesau de mine după despărțirea de logodnicul meu au fost uimiți să constate după câteva luni că am redevenit eu însămi. Puterea iertării și a *uitării* m-a făcut să încep să-mi trăiesc viața mai intens, tocmai *datorită* pierderii suferite. Nu a fost drept și nici cinstit că a trebuit să trec prin asta, dar este cert faptul că eu și partenerul meu nu aveam abilitatea de a negocia divergențele apărute, așa că pur și simplu nu ne-am fi putut comporta altfel. Pentru mine, a analiza și a discuta această trădare cu prietenii mei ar însemna să îmi redeschid singură rana. În rarele ocazii când vorbesc despre el, o fac pentru a reaminti prietenilor mei cât de multe lucruri am avut de învățat și câte „daruri" am primit. Spre exemplu, am avansat în carieră datorită unei abilități profesionale pe care am învățat-o de la el, iar această carte nu ar fi existat fără acea experiență. Numiți-mă superficială, dar *am găsit într-adevăr o cale de a echilibra durerea!*

Când cineva te rănește, rușine să-i fie lui; dar dacă îi acorzi timp în mintea ta, atunci rușine să-ți fie ție!

Așa cum există pași spre a cere iertare, pentru a spune adevărul și pentru a-l ierta pe celălalt, așa există pași care te pot ajuta în procesul de uitare.

POȚI MERGE MAI DEPARTE, POȚI IERTA ȘI POȚI UITA

În primul rând, oricine a fost rănit sau a suferit o pierdere, va trece prin etapele normale ale suferinței. Suferința nu este doar o emoție. Este de fapt un set de cinci emoții îmbinate într-una. Acestea sunt:

1. Negarea
2. Furia și/sau Resentimentul
3. Negocierea
4. Depresia
5. Acceptarea

S-au scris multe cărți pe tema suferinței, începând cu cea a Elizabethei Kubler-Ross, *Despre moarte și despre a muri*. Judith Viorst a scris despre suferință într-o carte extraordinară, pe care o recomand cu tărie, intitulată: *Pierderi necesare*. Răposatul Dr. Bruce Fisher a scris foarte populara carte intitulată *Reconstrucția*, în care se ocupă de etapele suferinței celor ce au trecut prin separare și divorț.

Cea mai periculoasă etapă este probabil a doua, reprezentată de furie și resentiment, în care te poți bloca. În această etapă, individul *înțelege* evenimentele dar nu le poate *accepta în mod detașat*. El se agață de trecut, neuitând pe deplin durerea, trădarea, rușinea și suferința.

Trecerea prin etapele suferinței și depășirea situației, până la a reuși să trăiești o viață împlinită, reprezintă de fapt ceea ce se poate numi *obiectivul vieții*. Dacă rămâi blocat în etapa furiei și a resentimentului ajungi la depresie și disperare. Am citit odată pe un afiș: *Depresia*

este furie fără entuziasm. Da! Parcurgerea etapelor suferinței va fi dureroasă. Diferența dintre a simți durerea și a merge mai departe, pe de o parte, și de a rămâne cramponat în această etapă pe de altă parte, este aceea că în primul caz cauza durerii va fi, mai devreme sau mai târziu, depășită, și vei avea din nou o viață liniștită. Dacă alegi să te cramponezi de furie și depresie, vei experimenta de asemenea trăiri dureroase, dar și o viață trăită pe jumătate. *Investiția în rezolvarea motivului durerii și al suferinței va duce la o viață ce merită trăită.*

În al doilea rând, pe parcursul desfășurării procesului suferinței, trebuie să fii chibzuit și să iei în fiecare zi decizia: *Voi merge mai departe. Prezentul și viitorul sunt tot ceea ce contează pentru mine acum. Iată cum evoluez!* Fiți convins că sunteți o persoană care refuză să fie cooptată într-o situație sau de către o persoană care vă rănește. Puteți să folosiți cuvintele mele: *Voi găsi o cale de a compensa durerea.*

Nu vă rușinați să purtați conversații cu dumneavoastră înșivă, folosind cuvintele ce vi se potrivesc.

Poate deveni un obicei bun, ceva ce simțiți nevoia să faceți pentru a vă simți puternic astăzi. Așa cum a spus Socrate: *Viața netrăită din plin nu merită trăită.* Este important să vă revizuiți în mod continuu comportamentul; să-l analizați și să discutați importanța sa.

În al treilea rând, hotărâți-vă să vă recăpătați puterea mărinimiei. Folosiți-vă în mod deliberat voința pentru a înlocui gândurile referitoare la situația dureroasă, cu gânduri despre prezent, chiar dacă vă gândiți și discutați despre vreme! Cel care v-a provocat suferință și v-a furat inocența nu merită timpul și atenția dumneavoastră. Dacă prezentul este plin de nori din pricina oamenilor sau situațiilor care vă rănesc, viitorul vă va fi compromis pentru că acum este momentul când vă pregătiți viitorul. Eckhart Tolle a scris o carte foarte bună intitulată *Puterea momentului prezent: ghid pentru iluminarea spirituală.* Autorul examinează provocările

și beneficiile concentrării asupra momentului prezent în locul trecutului sau al viitorului.

Puteți să vă folosiți furia acum; lăsați-o să ardă în dumneavoastră, folosiți energia pentru a vă propulsa mai departe, iar apoi asigurați-vă că ați lăsat mânia în urmă. Dacă vă treziți că mintea vă aleargă spre trecut, spuneți-vă: *Dumnezeu să-l binecuvânteze pe el și să mă ajute pe mine*. Această simplă afirmație vă plasează pe dumneavoastră *și* pe cel care v-a cauzat suferința în stadiul în care aveți nevoie de ajutor. Cu un astfel de mod de gândire, îl veți percepe pe cel care v-a provocat suferința drept o simplă ființă imperfectă. Acum tu ești mai puternic *datorită* experienței dureroase.

În al patrulea rând, uitarea îți dă putere nu doar în această situație, ci și în oricare alta din viață, unde sentimentele ne sunt puse la încercare de oameni sau împrejurări. Acest important pas înseamnă de fapt să redescoperi și să-ți spui povestea deosebită a ceea ce s-a întâmplat. Prin poveste deosebită, mă refer la a privi acea situație dureroasă și stresantă specifică și a vedea valoroasa lecție de viață pe care trauma o conține.

Un exemplu de a găsi o poveste deosebită în mijlocul confuziei și a tristeții este povestea mea de dragoste, care m-a determinat să scriu această carte! Printr-o perspectivă pozitivă a poveștii, nu doar trăirile mele dar și întregul meu chip s-a luminat. În loc să mă simt rănită, simt o imensă gratitudine. În cele mai multe zile bănuiesc chiar faptul că Universul a aranjat această experiență pentru mine, astfel încât această carte să fie scrisă și oferită lumii! Sper că fostul meu iubit a reușit de asemenea să găsească o cale pentru a ajunge la un rezultat pozitiv în urma acelei experiențe și pentru a crea ceva minunat pe care să-l ofere lumii ca rezultat al faptului că m-a cunoscut! Dacă eu pot crea o poveste din necazurile mele, și dumneavoastră puteți.

În al cincilea rând, folosiți experiența pentru a învăța ce să nu faceți. Spre exemplu, în copilărie eram atât de obsedată de ideea de a lua note mari, încât mi-au trebuit ani până am început să mă percep ca o ființă cu altfel de nevoi decât cele de natură educațională. Cele mai puternice amintiri sunt legate de rosul unghiilor și de rugăciunea: *Te rog, Doamne, ajută-mă să obțin notă maximă la examenul ăsta și promit să învăț și mai mult pentru următorul!* A devenit clar pentru mine faptul că nu trebuie să las această moștenire copilului meu! Drept consecință, i-am spus copilului meu cât de important este el ca ființă umană, independent de notele obținute la examene!

ASCULTĂ GOLUL DIN SUFLET

O povestire africană spune că dacă un copil este rănit și criticat, sufletul îi părăsește trupul și pornește spre un alt sat în care să locuiască. Apoi, pe măsură ce copilul crește, trece prin neliniștea și dorința de a umple golul lăsat de sufletul său. Mai târziu, auzim adeseori despre psihologia referitoare la „vindecarea golului din suflet". Ideea este că în copilărie am fost cu ușurință răniți, iar cei care au fost grav afectați și ale căror suflete au goluri îi rănesc pe alții: *am fost rănit de oameni, rănesc oameni*. Când suntem răniți, este ușor să arătăm cu degetul și să identificăm vinovații și comportamentul lor ofensator. Din nefericire, nu este atât de simplu să îndreptăm degetul către noi înșine și să ne analizăm obiectiv agresiunile asupra altora. Înțelegerea faptului că propriile noastre slăbiciuni sunt similare cu cele ale persoanelor pe care le criticăm ne va ajuta să mergem mai departe, să uităm trecutul și să construim un viitor bazat pe un proiect și nu pe lipsa acestuia.

Cu toate suferințele pe care le experimentăm de-a lungul vieții, sufletele noastre vor ajunge eventual să

semene cu un șvaițer — plin de găuri. Dar care are și părți rezistente; tocmai părțile acestea sunt cele care ne fac să căutăm soluția pentru a trece peste durere și pentru a construi o viață mai bună pentru cei pe care îi iubim și pentru noi înșine.

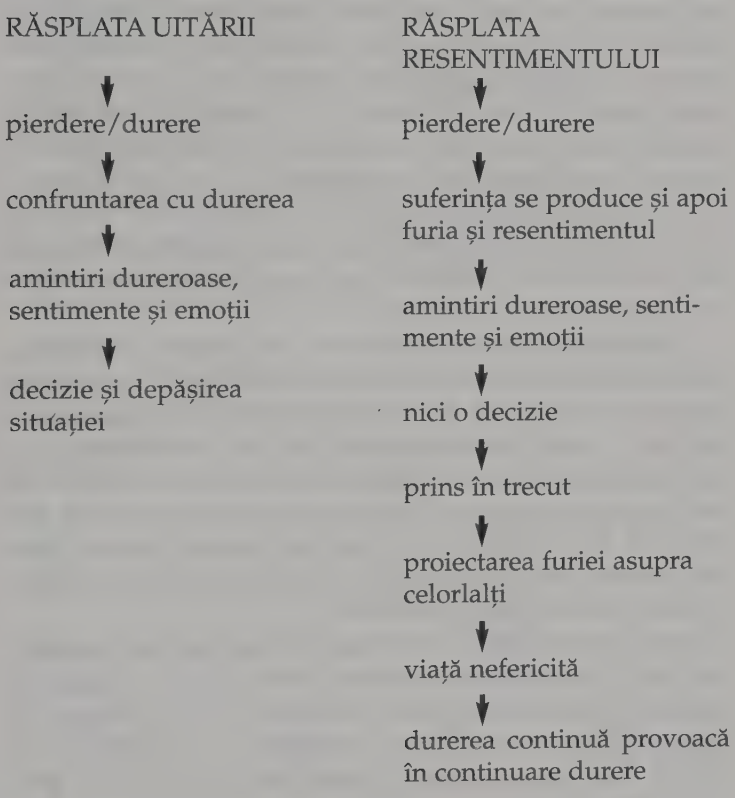


Figura 8: Uită Și Fii Fericit Sau Nu Uita Și Suferă.

Resentimentul este una dintre găurile materialului ființei noastre. Când ne amintim fiecare mică sau mare

nedreptate ce ni s-a făcut, ne creăm în mod continuu noi găuri în suflet. Dar ce se întâmplă în cazul în care sufletul este sfărâmat într-atât, încât nu mai îndură o rană nouă? Unii oameni consideră că acesta este punctul în care apare boala fizică. Această situație a fost exemplificată în filmul *O mie de acri*. Întregul film explorează efectul generat de resentimente și furie. Este vorba despre un fermier care lasă ferma celor două fiice ale sale. După moartea mamei lor, când ele erau copile, tatăl abuzează în toate modurile imaginabile de fetele sale. Tatăl nu arată nici un fel de remușcare față de suferința provocată copiilor lui și continuă să abuzeze de ele verbal, până la moarte. Sora care a fost mai furioasă și mai resentimentară moare de cancer și cu cele din urmă puteri încearcă să cuantifice reușitele din viața sa. În fruntea listei este această afirmație: „Nu am iertat ceea ce nu se poate ierta. Asta trebuie să conteze."

Nu este simplu să-i ierți și să-i uiți pe aceia care nu-și asumă responsabilitatea și care nu arată nici o remușcare pentru răul făcut. De aceea sugerez formula: *câte un procent, pe rând*. Dacă ar fi ușor, am ierta totul într-o clipă. Dacă nu iertăm, suntem destinați să suferim și să murim *pentru* agresorul nostru. Merităm mai mult decât atât! Un procent iertare și un procent uitare, doar atât pentru astăzi, în fiecare zi, pe rând, este o soluție pentru găsirea liniștii sufletești.

Viitorul nu poate fi niciodată pe deplin „îmbrățișat" în timp ce ne agățăm de trecut. Trebuie să devii motivat să faci ceva într-un viitor delimitat și să fii hotărât să nu permiți la vreun strop de energie să fie irosit *pentru trecut*! Trecutul nu se mai poate schimba, dar îți **poți** crea viitorul.

„Să nu uiți niciodată pe deplin" înseamnă de fapt o viață niciodată trăită pe deplin. Viitorul ne face semn cu mâna, dar trecutul nu a rămas suficient de departe în urma noastră — ne umple prezentul.

Ar fi minunat dacă am putea să trecem prin viață fără chin și suferința provocată de alții, și fără ca alții să trăiască aceleași lucruri din cauza noastră. Următoarele două capitole pun la dispoziție informații privitoare la modul în care putem să ne mărim șansele de a beneficia de cele mai bune lucruri în viață, în ciuda nesiguranței acesteia. Ne putem îmbunătăți modul de acțiune și reacție față de viață.

18
O VIAȚĂ BINE TRĂITĂ

UN PAS SPRE ILUMINAREA SPIRITUALĂ

Dezvoltarea esenței identității cuiva reprezintă de fapt dezvoltarea unei adânci spiritualități. Mulți oameni caută să devină împliniți spirituali. Pentru modelul utilizat de-a lungul acestei cărți este adevărat faptul că mai am încă o formulă „de un pas", încă o „rețetă" pentru a ajunge mai repede la iluminare spirituală! Am aflat prima oară despre acest concept de la George Addair, de la Omega Vector. El m-a provocat să nu critic pe cineva pentru că nu și-a ținut cuvântul (promisiunea) față de mine, decât atunci când eu însumi voi reuși să-mi țin cuvântul. Tot ceea ce ne trebuie pentru a duce o viață spirituală în concordanță cu adevărata esență a sufletului nostru este să luăm o decizie ce nu poate fi negociată cu noi înșine:

Intenția mea este ca de fiecare dată când îmi dau cuvântul și de fiecare dată când îmi iau un angajament oricât de mic și indiferent față de cine, să mi-l țin în proporție de 100%! Dacă va interveni ceva în angajamentul făcut de mine, atunci voi fi 100% răspunzător pentru neîmplinirea angajamentului, îmi voi asuma întreaga responsabilitate și voi renegocia. Știu că dacă sunt în întregime răspunzător și îmi asum pe de-a-ntregul responsabilitatea pentru a duce până la capăt angajamentele sau pentru renegocierea lor, voi deveni 100% demn de încredere și astfel voi avansa pe calea mea spirituală.

Începând din acest moment, acesta este legământul pe care îl fac cu mine însumi.

Nume ..... Data .....

Menținând acest angajament, vom deveni mai atenți la promisiunile făcute, pentru ca fiecare dintre acestea să fie ori ținută ori renegociată. Rezultatele pozitive vor deveni vizibile foarte repede. Respectul și încrederea cu care vom fi văzuți de ceilalți și cu care ne vom vedea pe noi înșine vor crește considerabil. Nu vom mai permite niciodată altora să trateze cu lipsă de respect un lucru pe care noi îl prețuim! Vom deveni un punct de atracție și vom avea posibilitatea să intrăm în grațiile celorlalți și să ne atingem scopurile și visurile cu o atât de mare eficacitate, încât va părea că suntem norocoși... Toate acestea se vor petrece doar dacă faceți această unică schimbare. Iar rezultatele vi le garantez.

Un sfat: **nu renunța înaintea miracolului**. Sunt multe căi prin care statutul nostru de „victimă" se poate fortifica. În urmărirea încrederii în sine, a identității sau a spiritualității, oamenii își vor abandona adeseori responsabilitățile, ca și cum ar fi fost situații de genul *sau/sau* în loc de *aceasta/și*. De exemplu, când cineva este provocat la muncă de șeful său, răspunsul tipic este să se simtă și să se comporte în mod egoist, punându-se pe primul plan și acuzându-l pe șef. Să fii concentrat asupra celuilalt ar însemna să ne întrebăm:

- La ce altceva se mai gândește?
- La ce presiuni trebuie să facă față în funcția pe care o deține?

- *Ce atribuții (cum ar fi să concedieze pe cineva) are de îndeplinit, pe care nu le agreează și față de care se împotrivește?*

A fi intermediarul sufletului nostru este un principiu cheie pentru stăpânirea de sine. Presupune să fii în stare să te detașezi într-un anumit moment și să nu iei la modul personal izbucnirile celorlalți. Presupune dezvoltarea abilității de a ne investiga dramele proprii cu sentimentul real că ne aparțin.

ZECE PAȘI SPRE DOBÂNDIREA CONTROLULUI PERSONAL

Următorii pași sunt doar câțiva dintre cei pe care îi putem face pentru a evita să fim o victimă a cărei viață evoluează prin intenție și nu prin greșeală. Acești pași vă vor ajuta să puneți capăt golului dintre ceea ce se întâmplă acum și cum ați vrea dumneavoastră să fie lucrurile în realitate

Pasul 1: Practicarea cunoașterii active

Practicarea cunoașterii active este un proces fascinant. Priviți-vă pe dumneavoastră înșivă cu ochii minții. Observați o situație care vă deranjează. Observați când vă simțiți furios. Priviți-vă pumnul încleștându-se, priviți-vă ca fiind „neelegant" spiritual, atingându-vă scopul prin intimidare și nu prin consens. Observați cum vă simțiți când obțineți ceva furând puterea celuilalt. Băgați de seamă cum acest sentiment de putere se transformă curând în slăbiciune. Acum imaginați-vă făcând alegerea conștientă de a vă calma și de a căuta să înțelegeți punctul de vedere al celuilalt. În mod conștient, treceți de la furie la bunăvoință. Priviți-vă spunând adevărul cu eleganță și respect. Aceste sentimente prielnice vor fi evidente și mult după ce situația

s-a rezolvat. Este ca și cum ați făcut un pas înapoi din punct de vedere mental și ați spus: *Oh! Iată-mă într-o situație în care doresc să-i trag un pumn în nas celuilalt. Nu, nu cred că voi face asta. În schimb, voi pune o întrebare și poate voi detensiona momentul.* Faceți asta și veți simți un puternic sentiment de identitate. Modalitățile dumneavoastră de a gândi, simți și de a vă comporta vor deveni clare. Veți vedea cine sunteți într-o multitudine de situații. Acesta este procesul de dobândire a puterii din interior. În practicarea multor arte marțiale, cursul se încheie cu o întrebare adresată de Sensei (conducătorul): *Pe cine căutăm să învingem?* Firește, răspunsul este: pe *noi înșine.*

Priviți-vă în diferite situații și dacă sunteți înclinat să fiți critic cu ceilalți, purtați atunci o conversație cu dumneavoastră însivă, asemănătoare cu aceasta: *„Ceea ce observ la mine este că atunci când mă confrunt cu mai mult de două probleme în același timp, devin nerăbdător și îi critic pe ceilalți. Este ca și cum, în mod inconștient, îmi revărs nervozitatea asupra celorlalți, ei primind neliniștea mea, iar eu, liniștea lor sufletească. Pentru că asta a devenit o atitudine obișnuită în casa noastră, nu sunt o companie prea plăcută. De acum înainte, trebuie să-mi acord timp să fiu singur și să reflectez la posibilitățile existente, înainte de a reacționa. Așa că, te rog, Doamne, nu mă lăsa să reacționez acum!"*

Răspunsurile pe care le dăm la ceea ce percepem ca fiind adevărat atunci când ne aflăm în starea de „victimă" sunt mai puțin raționale față de cele pe care le-am putea da ulterior. Pe măsură ce problemele se adună, putem să ne spunem: *Probabil că voi fi critic dacă voi răspunde imediat, deci trebuie să cer timp pentru a mă gândi la asta și voi reveni mai târziu cu un răspuns bine gândit și cu câteva soluții.*

Cunoașterea activă este un proces care ne permite să ne observăm pe noi înșine în orice moment. Știm deja cum să-i privim pe ceilalți și să facem observații. Cu-

noașterea activă ne face să întoarcem procesul spre interior, spre noi înșine. Freud l-a numit „eul care observă", ceea ce înseamnă că îți poți *privi* gândurile, sentimentele, emoțiile, cuvintele și comportamentul și poți lua hotărârea de a le schimba. Atenție, observați, nu le judecați, doar observați. Când intrați cu adevărat în acest proces, va ieși în evidență un model. Vă veți cunoaște *din interior spre exterior*. Acest simț al cunoașterii vă va ajuta să vedeți ceea ce rămâne neschimbat în comportamentul dumneavoastră, ca și cum ar fi dăltuit în piatră. Veți observa și alte lucruri despre dumneavoastră, oscilante și maleabile. Acest simț al propriei ființe este plin de putere. Este posibil să credeți că: *Încep să-mi dezvolt un sentiment de siguranță, de încredere; mă cunosc pe mine însumi! Am puncte tari, dar și puncte slabe. Asta îmi conferă mândrie față de calitățile mele, umilință față de slăbiciunile mele și bucurie față de inteligența mea. Sunt întreg! O perfectă ființă imperfectă. Mă văd străduindu-mă să fac binele și mă văd alegând uneori calea cea mai ușoară. Mă văd alegând calea mai eficientă (dreaptă) de cele mai multe ori*. Aceasta este cunoașterea de sine. **Cunoașterea activă construiește o punte solidă de comunicare cu cei care suntem de fapt.**

Pasul 2: Evitați judecata și practicați discernământul

Am aflat care este diferența dintre discernământ și judecată. Judecata are loc atunci când ne creăm o opinie care nu mai permite flexibilitate sau deschidere. Îi atașăm „binele" sau „răul" moral, în loc să observăm sau să percepem. O presupunere neverificată este foarte aproape de judecată.

Dacă mă trezesc judecându-i pe alții, inversez repede efectele, spunând: *Dumnezeu să-i binecuvânteze și să mă ajute pe mine!* Asta mă absolvă de tendința de a mă plasa pe o poziție superioară față de cel de lângă mine, chiar și pentru o singură clipă. Este imposibil de a observa slăbiciunea altuia fără a te simți superior. Dacă

mă simt important pe seama altuia înseamnă că mă simt inferior la un alt nivel.

Discernământul permite ca percepția altora să ne influențeze. Un comentariu plin de discernământ ar fi: *Observ comportamentul ei, este schimbător. Mă întreb ce înseamnă asta. Mă întreb dacă e conștientă de asta, și cum mă poate afecta așa ceva pe mine? Judecata propune următorul comentariu: Este extravagantă și nu te poți baza pe ea.* Aceasta este cu siguranță o afirmație mai restrânsă față de prima.

Pasul 3: Adunați costurile zonei de confort

Sinele nostru de „victimă" se simte legat de scuzele vechi și motivele pe care ni le dăm nouă înșine pentru a nu ne clinti din zona de confort, sau de disconfort, pentru că viața nu este plăcută atunci când nu avem putere de decizie asupra noastră. Când avem nevoie să facem ceva bun pentru noi înșine, dar ne este teamă, credem cu tărie că rezultatul va fi catastrofal. *Nu credeți în tot ceea ce gândiți!*

Făcând compromisuri și având intenții măreațe, dar fără să le urmăm, ne distrugem liniștea sufletească. Este mai bine să facem ceva imperfect decât să nu facem nimic; aceasta creează o situație intermediară. *Libertatea* vine odată cu eliberarea de anxietatea, frica și autoincriminarea ce însoțesc evitarea acțiunii.

Pasul 4: Monitorizați cuvintele pe care le spuneți când vorbiți cu dumneavoastră înșivă

Dialogul cu dumneavoastră înșivă, care vă încurajează capacitatea de a rămâne elegant, calm, într-o situație în care, în mod normal, *v-ați lupta, ați evada sau ați îngheța*, este o decizie emoțională matură. De pildă, dacă ne aflăm în compania cuiva care este supărat, ne-am putea spune nouă înșine: *Aceasta nu are legătură cu mine* sau *Bie-*

tul om e supărat din cauza a ceva ce poate fi îndreptat sau *Fac tot ceea ce pot* sau *Voi beneficia de pe urma acestei experiențe.*

Pasul 5: Desființați învinuirea

Când acuzăm pe cineva, mutăm responsabilitatea de la noi la celălalt, iar acel individ controlează acum rezultatele din viața *noastră*. Acuzarea celuilalt ne absolvă de asumarea responsabilității. Este ca și cum, atunci când ne scuzăm, presupunem, de fapt, că celălalt va accepta scuza.

Dar ce se întâmplă dacă vă ajutați cu bună credință un coleg de muncă, iar acesta vă lasă baltă? Această situație vă afectează proiectul și toți vă privesc. Sentimentele de disconfort se vor activa. Vă veți elibera instinctiv sentimentele de disconfort, prin învinuirea colegului care v-a lăsat baltă. De ce să nu faceți așa? Pentru că v-ar plasa în poziția victimei față de colegul de serviciu. Pentru a vă motiva 100% responsabilitatea, ați putea spune: *Partea mea de proiect este gata într-o zi și mai am nevoie de timp datorită apariției unor circumstanțe neprevăzute.* Apoi, duceți-vă la lucru, rezolvați atât cât vă stă în putință și cât de repede puteți. A porni la o vânătoare de vrăjitoare vă va întârzia proiectul, punându-vă în defensivă și irosindu-vă energia creativă. Țineți minte, dumneavoastră sunteți cel care a crezut în cel nedemn de încredere. Folosiți experiența din acea situație când ați fost lăsat baltă, pentru a vă dezvolta abilitățile de comunicare!

Pasul 6: Nu justificați acțiunile

Unii oameni, atunci când nu sunt ocupați cu învinuirea celorlalți, se justifică. Ați folosit vreodată una dintre justificările următoare?

- *Nu am primit rapoartele pentru că...*

- *Departamentul de IT nu m-a ajutat să repar sistemul la timp.*
- *Estimările nu au luat în calcul timpul călătoriei.*
- *Piața se mișcă încet, deci afacerea merge greu.*

Când ne justificăm atitudinile sau acțiunile, ne susținem limitările. Când suntem confruntați cu informații care ne rănesc sau ne înfurie, este înțelept să luăm în considerație în mod obiectiv răspunsul și să ne întrebăm: *Este vreo fărâmă de adevăr în ceea ce ni se spune?*

Pasul 7: Apărarea este defensivă

Oamenii care se apără își compară comportamentul cu al celorlalți și pot găsi motive pentru a fi exact acolo unde se află în viață.

- *Am fost concediat pentru că șeful este un idiot.*
- *O, da, crezi că sunt rău? Ar trebui să te auzi pe tine!*
- *Nu aș fi făcut asta, dacă nu m-ai fi înfuriat atât!*

Perechile nu tocmai dinamice ale strategiei de apărare sunt: *învinovățirea și rușinea; justificarea și apărarea.* Deși exercitarea acestor atitudini defensive pare un lucru bun pe moment, nu poate da niciodată rezultatele de lungă durată pe care vi le-ați dori în viață.

Pasul 8: Luați viața așa cum e!

Când puneți în practică comportamente care sunt congruente cu intermedierea, veți deveni ager și vă veți controla viața, în loc de a ajunge o victimă a ei. Asta nu înseamnă că nu vor exista clipe grele, dar, dacă luați viața așa cum e, vă puteți folosi energia în mod productiv. Energia pe care o consumați pentru frustrare și supărare poate fi folosită pentru a crea planul de a găsi o soluție.

Pasul 9: Plănuiți-vă munca și țineți-vă de plan

Stabiliți-vă o misiune și o viziune și măsurați-vă deciziile prin comparație. **Dacă nu aveți propriul dumneavoastră vis, visul altuia trebuie să fie suficient.** Stabiliți-vă un plan și țineți-vă de el. Dacă nu vă străduiți pentru ceva ce are importanță pentru dumneavoastră, există riscul să pierdeți totul.

Pasul 10: Cunoașteți-vă și dezvoltați-vă calitățile controlului personal

Este vital să stabiliți un plan de acțiune, pentru a dezvolta trăsăturile prezentate mai jos. Aceasta nu este o listă completă. Totuși, va constitui un punct de plecare pentru succesul ce vă așteaptă în toate aspectele vieții.

Adaptabilitate	Capabil să se supună ușor schimbării pentru a face față unor noi circumstanțe.
Spirit analitic	Capabil să determine natura unui lucru prin descompunerea lui în elementele componente.
Abilitate de a articula	Capabil să vorbească clar și eficient, în exprimarea, gândurilor și sentimentelor.
Abilități de comunicare	Capabil să interacționeze cu alții prin exprimare și schimb de idei în scris, și vorbit
Abilitate conceptuală	Capacitatea intelectuală de a vizualiza o idee abstractă.
Încrezător	Încrederea în abilitățile cuiva, bazată pe o autoevaluare realistă.
Conștiință a costului	Interesat în mod constant de echilibrarea eficientă și economică a balanței.

Gândire critică	Trecerea dincolo de suprafață pentru a ajunge la miezul problemei și testarea rezultatelor din punct de vedere al datelor, fără a accepta lucrurile de fațadă.
Decis	Capabil de a lua decizii bazate pe abordarea celei mai bune opțiuni, în funcție de situația dată.
Abilitatea luării deciziei	Dispus să pornească la acțiune, în urma unei analize atente a opțiunilor, după discuțiile prealabile cu toți cei implicați în acțiunea respectivă.
Conștiință a detaliului	Ia foarte serios în considerare detaliile.
Serios	Pune în aplicare, prin efort și muncă cinstită, îndeplinirea unui obiectiv.
Disciplinat	Are voința de a duce la îndeplinire sarcinile.
Insistent	Folosește multă energie și tenacitate pentru îndeplinirea unei sarcini.
Empatic	Are abilitatea de a se pune în locul cuiva.
Cu simț etic	Acționează cu onestitate și integritate, arătând respect față de lege, față de drepturile celorlalți și față de codul etic al companiei.
Flexibil	Posedă abilitatea de a se adapta la o varietate de situații, indivizi sau grupuri, și la un mediu de afaceri dinamic.
Capabil de a duce ceva la bun sfârșit	Duce la bun sfârșit o acțiune ce a fost planificată sau inițiată.
Prevăzător	Are capacitatea de a anticipa consecințele viitoare ale unor acțiuni.
Muncitor	Are voința de a depune un efort în plus pentru îndeplinirea unei activități.
Capabil de a influența	Are capacitatea de a obține și a menține trează atenția altora.

Plin de inițiativă	Orientat spre sine, acționează înainte de a fi rugat sau a i se cere, și face mult mai mult decât minimum necesar.
Inovator	Capabil de a aduce noi idei și metode pentru creșterea eficienței.
Curios din punct de vedere intelectual	Însetat de cunoaștere, interesat de achiziționarea unor noi cunoștințe sau informații.
Cu abilități în relațiile interpersonale	Are percepție, tact, empatie și putere de convingere, care îl ajută să se înțeleagă cu ceilalți și să-i influențeze.
Motivat	Are energia interioară care-l determină să acționeze pentru a atinge un scop.
Bun negociator	Are abilități de negociere, este capabil să ajungă la un compromis sau la rezultatul dorit prin discuții, compromisuri, consens.
Obiectiv	Privește faptele așa cum sunt, fără distorsiuni.
Deschis la minte	Dispus să ia în considerare idei și abordări noi.
Receptiv	Conștient de comportamentul celorlalți, care pune în lumină adevăratele lor sentimente, atitudini, intenții.
Convingător	Capabil să-i convingă pe ceilalți să creadă sau să facă ceva.
Productiv	Capabil să realizeze foarte multă muncă eficientă.
Concentrat pe calitate	Motivat să atingă rezultate superioare; interesat în aprecierea excelenței.
Realist	Capabil să-și pună în aplicare cunoștințele pentru a obține un rezultat folositor.

	Gândește și acționează obiectiv și respinge ceea ce nu este practic.
De încredere	Își onorează angajamentele.
Plin de resurse	Capabil să improvizeze, capabil să se ridice la înălțimea situației prin găsirea unor căi și mijloace de rezolvare a problemei.
Responsabil	De încredere, dispus să-și asume răspunderea.
Entuziast/sensibil	Înclinat să reacționeze prompt la sugestii și cereri.
Orientat spre rezultate	Dispune de o dorință puternică de a-și îndeplini obiectivele.
Capabil să riște	Dispus să se plaseze în circumstanțe cu un rezultat îndoielnic și să suporte consecințele în urmărirea unui obiectiv valoros.
Conștiință a siguranței	Recunoașterea criteriilor pentru a avea un mediu sigur; ia inițiativa corectării situațiilor care-l expun pe el sau pe ceilalți la practici nesigure.
Plin de tact	Are o percepție fină a ceea ce se cuvine în relația cu ceilalți, pentru a nu-i jigni.
Simț al sincronizării	Percepe care este momentul exact pentru a face sau a nu face ceva.

Viața ne pune la dispoziție o mulțime de oportunități ca să facem mai mult, să nu ne lăsăm acaparați de mândrie și de emoții. Suntem sortiți să devenim puternici mental și rezistenți emoțional, astfel încât doar un uragan și nu o simplă rafală de vânt ne-ar putea îndepărta de la calea noastră. Devenim cu adevărat măreți când nu-i învinuim pe alții, nu ne găsim scuze, nu ne justificăm.

Vom deveni mai flexibili, mai îngăduitori. Aș vrea să cred că prin asta se înțelege: *capacitatea de a lua viața așa cum este, cu atitudinea optimistă de a ne adapta adversarului, de a vedea mai mult de o singură soluție și de a ne dezvolta competența socială, în ciuda expunerii la un stres major.*

CUM DEMONSTREAZĂ OAMENII ÎNGĂDUITORI ÎNȚELEGERE

1. Acceptă și apreciază oamenii.
2. Te poți baza pe ei, nu își transferă povara vinei asupra altuia și nu îl fac pe altul răspunzător.
3. Dăruiesc mai mult decât primesc.
4. Se detașează de drama unei probleme, căutând să găsească soluția problemei respective.
5. Nu își atribuie meritul atunci când nu li se cuvine.
6. Se întâlnesc cu ușurință cu oameni străini.
7. Pun întrebări și ascultă cu interes.
8. Își cunosc limitele și slăbiciunile și nu se lasă învinși de ele.
9. Pot să privească o situație din mai multe puncte de vedere.
10. Își pot controla emoțiile și sentimentele.
11. Pot lucra cu ceilalți.
12. Pot stabili și menține bariere (limite) personale.
13. Se confruntă în mod direct cu problemele și situațiile ivite.
14. Își asumă responsabilitatea pentru propriile greșeli.
15. Își stabilesc obiective și muncesc pentru a le îndeplini.
16. Își mențin o atitudine generală de bunăvoință față de ceilalți.

Dacă reușiți să treceți de la stadiul de „victimă" la îngăduință, înseamnă că sunteți în consens cu viața și

puteți sta în propriul cerc de putere, fără a avea nevoie să vă luptați pentru a vă îndepărta de puterea celorlalți. Aveți eleganță spirituală și reacționați la situații cu echidistanță și grație. Când alunecați și practicați o atitudine defensivă, vă asumați rapid responsabilitatea propriilor acțiuni, și încercați să îndreptați și să reechilibrați lucrurile.

19
O INIMĂ BUNĂ

Este vital să treci prin viață iertând, atât lucrurile mărunte, cât și pe cele importante. Să ierți este cea mai bună tehnică pentru adoptarea unei atitudini spirituale cu scopul de a trăi momentul și de a te menține în prezent. Când trecutul ne reapare obsedant în minte sau când ne facem griji pentru viitor, ne pierdem energia vitală.

Când trecem prin viață iertând, dobândim o **inimă bună**. Și pentru că o astfel de inimă nu interferează cu caracterul altuia, poate apărea ca fiind detașată, obiectivă. Dar nu este așa. O inimă bună nu simte nevoia de a critica, îndrepta sau perfecționa pe cineva. Nu caută un motiv pentru a-i face pe alții să se simtă vinovați. Nu spune: *De ce ai făcut asta?* sau *M-ai făcut să mă simt prost.* O inimă bună privește o persoană sau o situație cu *discernământ* și nu cu *judecată.*

O inimă bună știe că a judeca înseamnă a limita abilitatea de a învăța. Mai mult decât orice, vrea să primească experiențele și darurile celorlalți. O inimă bună știe că nu poate învăța de la cineva pe care-l subestimează. O astfel de inimă știe că a-și aminti o întâmplare dureroasă din trecut înseamnă să-și inducă frică și să-și provoace durere.

A avea o inimă bună nu înseamnă a tolera intolerabilul și a accepta inacceptabilul, ci presupune să schimbi ceea ce poți și să lași să treacă sau să ierți restul. Dacă cineva se află în fața dumneavoastră și nu vă simțiți

confortabil, stăpâniți-vă emoțiile cu cuvintele: *Dumnezeu să-l binecuvânteze și să mă ajute și pe mine.* Asta îl eliberează de o putere mai mare ca a dumneavoastră și vă eliberează pe dumneavoastră de limitarea emoțiilor prin judecată. Vă face, de asemenea, să admiteți că nu sunteți perfect, că aveți nevoie de ajutor și de binecuvântare.

Atitudinea *de a ierta și uita* vă eliberează și vă dă mai multă putere de concentrare și energia de a merge mai departe. Și îi eliberează și pe ceilalți de responsabilitatea față de dumneavoastră.

Dacă adoptați o atitudine iertătoare nu înseamnă că nu aveți limite. Dimpotrivă. Totuși, stabilirea limitelor este o soluție mai elegantă decât intrarea în defensivă. Limita pe care v-o stabiliți se referă la comportament și nu la persoană. Când atacați o persoană vă pierdeți forța.

Dacă nu le dați celorlalți de știre care sunt limitele stabilite de dumneavoastră, ei vă vor putea răni prin ceea ce spun sau fac. Cu toate acestea, nu ei sunt răspunzători că nu v-ați identificat propriile limite. După ce i-ați educat și dacă comportamentul lor jignitor continuă, va trebui să vă hotărâți dacă mai păstrați sau nu legătura cu ei.

Limitele trebuie de obicei reliefate și repetate de câteva ori, pentru că, dacă am fost implicați într-o relație cu cineva pe o perioadă mai lungă de timp fără a stabili care sunt limitele, înseamnă că, de fapt, l-am învățat cum să ne trateze. Acest model nu va fi abandonat fără ca oamenii să opună rezistență! Insistența dumneavoastră în a crea limite elegante le va reduce rezistența, până la respectarea barierelor stabilite.

Când sunteți nervos în timpul menținerii limitelor, nu faceți decât să treceți de la linia de graniță la defensivă. În mod tipic, o postură defensivă nu face decât să stimuleze o atitudine defensivă sau, altfel spus, atacul este

primit cu atac. Acest lucru nu e neobișnuit; observați cât de abile sunt puterile lumii în a se ataca reciproc!

Darul pe care ți-l faci singur prin abordarea vieții printr-o atitudine de *iertare și uitare* este o inimă bună și obținerea *eleganței spirituale.* Iar acela ce devine elegant spiritual nu se simte superior față de ceilalți și este capabil să învețe de la toți. Spiritul divin al Universului lucrează prin oameni — prin tot felul de oameni, din toate păturile sociale. Cineva cu o inimă bună acceptă tot și, astfel, experimentează divinul în tot, inclusiv divinul din el însuși. Rezultatele pozitive nu se vor lăsa așteptate.

NU ESTE NIMIC DE IERTAT

Iertarea vindecă atât pe cel ce are nevoie de ea, cât și pe cel ce iartă, așa cum spune proverbul: *Trebuie să dai pentru a primi,* în acest caz — *iartă* pentru *a uita*!

Ea îi spune: „Iartă-mă pentru ceea ce sunt și pentru ceea ce nu sunt." La care el răspunde: „A, nu. Eu sunt cel care are nevoie de iertare din partea ta, pentru ceea ce sunt și pentru ceea ce nu sunt." Și atunci înțeleg amândoi că nu este nimic de iertat.

CUPRINS

Dedicație 5
Mulțumiri 7
Cuvânt înainte 11

Introducere 13

1. Ce înseamnă să nu poți sau să nu vrei să ierți? 22

2. Ceea ce percepem nu este întotdeauna realitate ... 26

3. Valoarea percepută a lipsei de iertare 33

4. Compasiunea: ce este și ce nu este ea 39

5. Comportamentull defensiv: Cheia supraviețuirii pentru copii, Cauza eșecului la adulți 46

6. Transformă frica în pasiune 57

7. Cinci temeri ce te împiedică să trăiești viața la maximum 71

8. Cum să ne vindecăm de teama de confruntare 86

9. Șapte pași pentru a reuși să spunem adevărul 98

10. A.R.T.A. de a trăi: Achitare (a datoriilor, simț al datoriei) + Responsabilitate = Tot Adevărul 115

11. De la condiția de victimă la victorie! 121

12. Tirania celor amabili 129

13. Patru moduri de iertare 133

14. Căutând iertarea altora: șase pași pentru a-ți cere iertare 141

15. Iartă-te pe tine însuți 151

16. A ierta ceea ce nu s-a întâmplat: neîmplinirea speranțelor 156

17. Uitarea 162

18. O viață bine trăită 172

19. O inimă bună 186

Editor: GR. ARSENE

CURTEA VECHE PUBLISHING

str. arh. Ion Mincu 11, București
tel: (021)222.57.26, (021)222.47.65
redacție: 0744.55.47.63
fax: 223.16.88
Distribuție: (021)222.25.36
e-mail: redactie@curteaveche.ro
internet: www.curteaveche.ro

Dacă a greși e omenește, atunci a ierta este un privilegiu al minții noastre: acela de a se elibera de supărarea, tristețea sau resentimentul care ne macină sufletul și ne împiedică să privim înainte.

Să ne imaginam că inima noastră este asemenea unei cutii de bijuterii pe care o visăm plină cu pietre prețioase. Dar dacă ne grăbim să îngrămădim în cutie sentimente precum furia, frustrarea sau frica, unde vor mai avea loc iubirea, încrederea și succesul?

Alice Wheaton abordează cu sensibilitate și profesionalism subiecte delicate, precum teama de respingere, teama de confruntare sau acceptarea faptului că cineva ne-a dezamăgit. Acest ghid practic ne învață să cerem și să acordăm iertarea, dar mai ales să ne pregătim pentru cea mai binecuvântată stare a minții: starea de compasiune și armonie.

Căci numai atunci vom învăța să ne cucerim libertatea interioară, capacitatea de a înfrunta necunoscutul și mai presus de toate, liniștea sufletească.

Dacă v-ați întrebat vreodată:

„Cum să iubesc din nou?“
„Cum să depășesc acest eșec?“
„Cum să îmi fac curaj să abordez acest client?“,

atunci în aceste pagini veți afla răspunsul învățând să cultivați *Iertarea și compasiunea*.

familia la curtea veche

eche.ro

KO-089-150

5 948486 001041 >

oriflame
firesc, prima alegere